๕

อานาปานสติภาวนา

ดังได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นว่า การปฏิบัติสมถกรรมฐานมีวิธีปฏิบัติถึง ๔๐ วิธี หรือมีอารมณ์ของสมถกรรมฐานถึง ๔๐ อย่าง แต่ในที่นี้จะนำมากล่าวไว้เพียง ๓ อย่าง ซึ่งนิยมปฏิบัติกันมากกว่าอย่างอื่น คือ

(๑) อานาปานสติภาวนา

(๒) กายคตาสติภาวนา

(๓) พรหมวิหารภาวนา

การเจริญอานาปานสติ

เมื่อกล่าวคำอธิษฐานจบแล้วกราบ ๓ หน (ถ้าหากว่ามีที่บูชาอยู่ที่นั้นด้วย แต่ถ้าไม่มีก็ให้เพียงประนมมือจดหน้าผากก็พอ) แล้วเริ่มปฏิบัติกรรมฐานได้ ซึ่งในที่นี้จะได้กล่าวถึงวิธีบำเพ็ญอานาปานสติกรรมฐานก่อน

"อานาปานสติ" เป็นกรรมฐานที่พุทธศาสนิกชนนิยมปฏิบัติกันมากที่สุดกว่ากรรมฐานอื่นใด เพราะเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้ง่าย เนื่องจากใช้ลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ (Object) คือเป็นเครื่องกำหนด และเพราะเหตุที่ว่ากรรมฐานนี้สามารถปฏิบัติได้ทั้งในขั้นสมถะ ทั้งในขั้นวิปัสสนา ท่านจึงกล่าวว่า ***"อานาปานสติกรรมฐานนี้[๕๒] เป็นยอดในประเภทกรรมฐาน เป็นปทัฏฐาน (คือเป็นเหตุ) ในการบรรลุคุณวิเศษและการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน"***

---

[๕๒] วิสุทธิมรรค ภาค ๒ หน้า ๕๕.

อานาปานสติในบางแห่งท่านเรียกว่า "อานาปานสติภาวนา" และบางทีท่านเรียกว่า "อานาปานสติกรรมฐาน" "อานาปานะ" หรือ "อานาปาน" แปลว่า "ลมหายใจเข้าออก" ถ้ามีสติต่อเข้ามาข้างท้ายเรียกว่า "อานาปานสติ" แปลว่า "สติกำหนดลมหายใจเข้าออก" ถ้าต่อภาวนาเข้าข้างท้ายที่เรียกว่า "อานาปานสติภาวนา" แปลว่า "การอบรมจิตโดยมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก" ถ้าเอากรรมฐานเข้ามาต่อข้างท้ายที่เรียกว่า "อานาปานสติกรรมฐาน" ก็แปลว่า "กรรมฐานซึ่งมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก"

การเจริญอานาปานสติสำหรับผู้เริ่มต้น

ขั้นลงมือฝึก

๑. **การนั่ง** การนั่งสมาธินั้นจะนั่งบนพื้นหรือบนเก้าอี้ก็ได้ แล้วแต่ความสะดวกกับสถานที่นั้นๆ หรือความถนัดของแต่ละคน ถ้านั่งบนพื้นก็ควรนั่งบนพื้นนิ่มๆ ถ้ามีอาสนะหรือพรมปูนั่งก็ยิ่งดี เพราะถ้าพื้นที่นั่งแข็งก็จะทำให้ปวดเมื่อยได้ง่าย และจะเป็นเหตุทำให้จิตกระสับกระส่ายอีกด้วย ฉะนั้น จึงควรเลือกนั่งที่นั่งให้เหมาะ ถ้านั่งเก้าอี้อย่าพิงพนักพิง เพราะจะทำให้ง่วงได้ง่าย การนั่งกับพื้นนิยมกันมากกว่าการนั่งบนเก้าอี้ เพราะจะทำให้การทรงตัวดี ฉะนั้น การฝึกสมาธิจึงนิยมนั่งกับพื้นมากกว่านั่งเก้าอี้ แต่สำหรับผู้ฝึกใหม่ๆ หรือชาวตะวันตกที่ไม่คุ้นเคยการนั่งกับพื้น ก็ย่อมนั่งลำบากหน่อย แต่เมื่อนั่งไปจนคุ้นเคยหรือจนจิตสงบแล้วก็จะรู้สึกว่าสบาย

ถ้านั่งกับพื้น ผู้ชายนั่งขัดสมาธิ ผู้หญิงนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ ตามแต่ถนัด โดยให้นั่งเหมือนพระพุทธรูปปางสมาธิ คือนั่งเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย วางลงบนหน้าตัก นั่งตัวตรงเพื่อให้ลมหายใจเดินสะดวก อย่าเกร็งตัวเพราะจะทำให้ปวดเมื่อยได้ง่าย แต่ให้นั่งตามสบายคลายความเคร่งเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ กำหนดสติไว้ให้มั่นคง เพราะสติจำเป็นอย่างที่สุดในการฝึกสมาธิ ควบคุมใจมิให้ฟุ้งซ่านไปในภายนอก พร้อม

กับมีคำบริกรรมกำกับเพื่อให้จิตมีเครื่องยึด คือภาวนาว่า "พุท" เมื่อหายใจเข้า และ "โธ" เมื่อหายใจออก โดยนึกภาวนาเพียงในใจเท่านั้น ไม่ต้องออกเสียง หรือจะนั่งกำหนดเฉพาะลมหายใจเข้าออกโดยไม่ต้องมีบทภาวนาก็ได้ตามแต่ถนัด แต่การมีบทภาวนากำกับย่อมมีผลดีกว่าสำหรับผู้ฝึกใหม่หรือผู้ที่ยังไม่มีความชำนาญ เพราะทำให้จิตมีเครื่องยึดเพิ่มขึ้น ไม่ฟุ้งซ่านไปข้างนอกได้ง่าย การนั่งนั้นควรนั่งหลับตาเพื่อกันไม่ให้จิตฟุ้งซ่านออกไปทางตา แต่ถ้าผู้ใดนั่งหลับตาแล้วมักจะง่วงก็ให้นั่งลืมตา มองเฉพาะที่ปลายจมูกของตนจนไม่เห็นสิ่งอื่น จะเห็นหรือไม่เห็นก็ตาม ขอให้จ้องเท่านั้น พอชินเข้าก็จะได้ผลดีกว่าหลับตา ทำไปเรื่อย ๆ จนตาหลับไปเอง

๒. **การกำหนดลมหายใจ** การกำหนดลมหายใจนั้นให้ทำตามลำดับดังนี้

(๒.๑) ***ขั้นวิ่งตามลม (อนุพันธนา)*** คือ เมื่อเริ่มกำหนดลมหายใจก็สูดลมหายใจเข้าให้แรงเต็มปอด ๑-๓ ครั้ง เพื่อที่จะกำหนดลมหายใจเข้าออกได้สะดวก ต่อจากนั้นให้ปล่อยลมหายใจเข้าออกตามสบาย อย่าได้บังคับลมหายใจให้สั้นหรือให้ยาว เพราะจะทำให้อึดอัดและปวดหัวหรือมึนงงได้ แต่ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าหายใจออก ยาวก็ให้รู้ว่ายาว สั้นก็ให้รู้ว่าสั้น ดึงไปดึงมาเหมือนคนเลื่อยไม้ หายใจเข้าพร้อมกับภาวนาว่า "พุท" หายใจออกพร้อมกับภาวนาว่า "โธ" โดยส่งใจกำหนดวิ่งตามลมไปตามจุดกำหนดทั้งสาม คือ **ปลายจมูก ท่ามกลางอก และที่ท้อง**

ปลายจมูกเป็นต้นลมของลมหายใจเข้า กลางอกเป็นท่ามกลาง ท้องเป็นที่สุดของลมเข้า และเมื่อลมออก ท้องเป็นต้นของลมหายใจออก กลางอกเป็นท่ามกลาง ปลายจมูกเป็นที่สุดของลมหายใจออก หรือจะกำหนดเพียงสองจุดก็ได้ คือ ปลายจมูกกับที่ท้อง แล้วติดตามลมไปจนถึงสุดปลายทั้งสอง คอยระวังใจ (สติ) ให้จับอยู่ที่ลมหายใจเท่านั้น ให้เหมือนกับคนไกวเปลที่เฝ้าดูเด็ก

ต้องคอยจ้องตามเปลที่แกว่งไปสุดข้างทั้งสองแต่ละข้างเพื่อคอยดูไม่ให้เด็กดิ้นหลุดตกลงไปจากเปล และเพื่อไม่ให้ร้องหรือเพื่อให้หลับไปในที่สุด ผู้ฝึกจิตก็เช่นกัน ต้องคอยควบคุมจิตไม่ให้ดิ้นไปข้างนอก และคอยควบคุมให้มันสงบในที่สุด โดยใช้เปลคือลมหายใจเป็นเครื่องกล่อม เมื่อสามารถตามลมได้ตลอดเวลาจนจิตไม่ฟุ้งซ่านไปข้างนอกแล้ว ก็ชื่อว่าสำเร็จในขั้นที่หนึ่ง

(๒.๒) ***ขั้นดักอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง (ผุสสนา)*** คือ เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยคอยตามลมไปจนจิตไม่ฟุ้งซ่านไปข้างนอกแล้ว ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดจิตไว้ ณ จุดใดจุดหนึ่งในจุดทั้งสาม คือ ที่ปลายจมูก ท่ามกลางอก หรือที่ท้องตามที่จะกำหนดได้ถนัด ไม่ต้องวิ่งตามลมเหมือนขั้นแรก โดยทดสอบก่อนก็ได้ว่าในจุดทั้งสามนั้น เมื่อกำหนดจุดใดแล้วจิตใจสบาย กำหนดได้ง่าย ไม่มึนงงหรืออึดอัด ก็ให้กำหนดจิตดักอยู่เฉพาะจุดนั้น แต่ที่นิยมกันส่วนมากคือให้กำหนดอยู่เฉพาะที่ปลายจมูกอันเป็นทางเข้า-ออกของลมซึ่งง่ายกว่าการกำหนดที่จุดอื่น คือคอยจับอยู่เฉพาะที่ปลายจมูกเท่านั้น เหมือนกับนายโคบาล (คนเลี้ยงโค) ที่ฉลาด เมื่อปล่อยวัวออกจากคอกแต่เช้าแล้วก็ไม่ต้องตามหลังมันอยู่ตลอดเวลา แต่ไปรอที่ท่าน้ำหรือแหล่งน้ำที่วัวต้องลงกินทุกวัน แล้วก็จับต้อนเข้าคอกโดยสะดวก ไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยเสียเวลาที่จะต้องคอยตามหลังวัวอยู่ตลอดเวลา ผู้ฝึกจิตก็เช่นเดียวกัน กำหนดอยู่ที่ปลายจมูก ไม่ไปไหน คอยจับอยู่ที่จมูกแห่งเดียว เพราะเมื่อลมหายใจเข้าแล้วก็ต้องออกทางนี้แน่นอน ทำอยู่อย่างนี้เรื่อยไป หรือถ้าผู้ใดเห็นว่าในขั้นตามลมนั้นตนชำนาญแล้ว ก็ข้ามมาขั้นสองนี้เลย

เมื่อจิตกำหนดเฉพาะที่ปลายจมูก ไม่ฟุ้งซ่านไปข้างนอกแล้ว ชื่อว่าสำเร็จในขั้นที่สอง ขั้นวิ่งตามลมในขั้นที่หนึ่งนั้นลมหายใจยังหยาบอยู่ แต่ในขั้นที่สองนี้ลมหายใจจะละเอียดมาก จนบางครั้งไม่รู้ว่ามีลมกระทบส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเลย เหมือนกับไม่มีลมหายใจ อันแสดงว่าจิตเริ่มสงบมากแล้ว

บางท่านก็เริ่มมีปีติบางอย่างเกิดขึ้นแล้ว จิตใจเริ่มผ่องใสและหนักแน่นขึ้น แต่ต้องพยายามกำหนดในขณะหายใจเข้าออกให้ได้ตลอดเวลา ก็จะเพิ่มความสงบสุขและพลังให้แก่จิตได้มากทีเดียว

การกำหนดลมหายใจด้วยการนับ

หากผู้ปฏิบัติฝึกสมาธิด้วยวิธีข้างต้นไม่ได้ผลดี หรือสามารถทำให้ได้ผลดีแล้ว แต่ต้องการหาวิธีใหม่บ้าง ให้ลองหันมากำหนดหายใจด้วยการนับ ก็อาจได้ผลดีหรือได้ผลเพิ่มขึ้น เพราะอุปนิสัยของคนแต่ละคนถนัดไม่เหมือนกัน การกำหนดลมหายใจด้วยการนับนี้เรียกว่า "คณนา" (การนับ) โดยส่งใจไปกำหนดนับอยู่ที่ปลายจมูกแห่งเดียว หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าหายใจออก คณนามี ๒ วิธี คือ

๑. การนับอย่างช้า

๒. การนับอย่างเร็ว

การนับอย่างช้า

เมื่อผู้ปฏิบัติได้เตรียมการเบื้องต้นแล้ว และเข้านั่งประจำที่พร้อมแล้ว ก็เริ่มนับ (นับแต่เพียงในใจ) โดยนับเป็นคู่ ๆ ดังนี้

รอบที่หนึ่ง

หายใจเข้า นับว่า	***หนึ่ง***	หายใจออก นับว่า	***หนึ่ง***
" "	*สอง*	" "	*สอง*
" "	*สาม*	" "	*สาม*
" "	*สี่*	" "	*สี่*
" "	*ห้า*	" "	*ห้า*

แล้วเริ่มนับถอยมาจาก ***ห้า-ห้า*** มาจนถึง ***หนึ่ง-หนึ่ง*** ใหม่ ดังนี้

หายใจเข้า	นับว่า	*ห้า*	หายใจออก นับว่า	*ห้า*
""		*สี่*	""	*สี่*
""		*สาม*	""	*สาม*
""		*สอง*	""	*สอง*
""		*หนึ่ง*	""	*หนึ่ง*

รอบที่สอง เริ่มนับจาก ***หนึ่ง-หนึ่ง*** ไปจนถึง ***หก-หก*** แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก ***หก-หก*** มาจนถึง ***หนึ่ง-หนึ่ง*** อีก

รอบที่สาม เริ่มนับจาก ***หนึ่ง-หนึ่ง*** ไปจนถึง ***เจ็ด-เจ็ด*** แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก ***เจ็ด-เจ็ด*** แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก ***เจ็ด-เจ็ด*** มาจนถึง ***หนึ่ง-หนึ่ง*** อีก

รอบที่สี่ เริ่มนับจาก ***หนึ่ง-หนึ่ง*** ไปจนถึง ***แปด-แปด*** แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก ***แปด-แปด*** มาจนถึง ***หนึ่ง-หนึ่ง*** อีก

รอบที่ห้า เริ่มนับจาก ***หนึ่ง-หนึ่ง*** ไปจนถึง ***เก้า-เก้า*** แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก ***เก้า-เก้า*** มาจนถึง ***หนึ่ง-หนึ่ง*** อีก

รอบที่หก เริ่มนับจาก ***หนึ่ง-หนึ่ง*** ไปจนถึง ***สิบ-สิบ*** แล้วย้อนกลับใหม่ โดยนับจาก ***สิบ-สิบ*** มาจนถึง ***หนึ่ง-หนึ่ง*** อีก

เมื่อนับครบทุกรอบแล้ว ให้กลับมานับตั้งรอบที่หนึ่งอีก นับเรื่อยไปอย่างนี้ จนการนับไม่หลงลืมและไม่ข้ามลำดับ จนนับได้คล่องแคล่ว ลมหายใจเข้าออกปรากฏชัด จะได้ผลดีในการฝึกเบื้องต้น

การนับอย่างเร็ว

เมื่อสามารถฝึกจิตด้วยการนับอย่างช้าได้ดีแล้ว ต่อจากนั้นก็ให้เปลี่ยนมานับอย่างเร็ว เพราะเมื่อนับอย่างช้าได้คล่องแคล่วแล้ว จะปรากฏว่าลมหายใจเข้าออกเดินได้รวดเร็วกว่าแต่ก่อน เมื่อผู้ปฏิบัติทราบว่าลมหายใจเป็นไปเช่นนี้ก็

ให้ทิ้งการนับอย่างช้ามาเป็นการกำหนดนับอย่างเร็วโดยไม่ใส่ใจหรือคำนึงถึงลมที่อยู่ข้างในและลมที่ออกไปข้างนอก แต่คอยกำหนดลมหายใจที่มากระทบจมูกอย่างเดียว ไม่ต้องนับเป็นคู่ แต่นับเรียงลำดับไปตามลำดับตัวเลข อย่างน้อย ๑-๕ อย่างมาก ๑-๑๐ ดังนี้

รอบที่หนึ่ง	หายใจเข้า	นับว่า	๑ ๒ ๓ ๔ ๕
	หายใจออก	"	๑ ๒ ๓ ๔ ๕
รอบที่สอง	หายใจเข้า	"	๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖
	หายใจออก	"	๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖
รอบที่สาม	หายใจเข้า	"	๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗
	หายใจออก	"	๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗
รอบที่สี่	หายใจเข้า	"	๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘
	หายใจออก	"	๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘
รอบที่ห้า	หายใจเข้า	"	๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙
	หายใจออก	"	๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙
รอบที่หก	หายใจเข้า	"	๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐
	หายใจออก	"	๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

หรือใครจะใช้วิธีนับดังต่อไปนี้ก็ได้ว่า

หายใจเข้า	นับว่า	๑ ๒ ๓ ๔ ๕
หายใจออก	"	๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖
หายใจเข้า	"	๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗
หายใจออก	"	๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘
หายใจเข้า	"	๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙
หายใจออก	"	๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

เมื่อนับถึง ๑๐ แล้ว ก็ให้กลับมาตั้งรอบที่หนึ่งอีก นับเรื่อยไปอยู่อย่าง

นี้จนการนับไม่หลงลืม ไม่ข้ามลำดับ เป็นไปคล่อง ไม่สับสน จนกระทั่งจิตสงบไป ไม่ฟุ้งซ่าน หรือแน่วแน่ด้วยกำลังแห่งการนับ เปรียบด้วยการหยุดเรือไว้ในกระแสน้ำอันเชี่ยวด้วยอำนาจการถ่อค้ำไว้ หรือเมื่อจิตสามารถรวมตัวเข้าดีแล้วก็เลิกนับ มากำหนดรู้เฉพาะลมหายใจเข้าออกอยู่ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากข้างบนที่ลมกระทบเท่านั้น จึงนับว่าสำเร็จในขั้นนี้

อนึ่ง ในการนับนี้ก็มีกฎอยู่ว่า ไม่ควรนับให้ต่ำกว่า ๕ ไม่ควรนับให้เกินกว่า ๑๐ และไม่ควรนับให้ข้ามลำดับ ทั้งนี้ก็เพราะว่า ถ้านับต่ำกว่า ๕ ใจจะกระวนกระวายอยู่ในวงคับแคบ เหมือนฝูงโคที่แออัดอยู่ในคอกที่คับแคบ ถ้านับเกินกว่า ๑๐ ใจก็จะมุ่งแต่การนับมากกว่าการกำหนดลมหายใจ และถ้านับข้ามลำดับ ใจจะคิดกังวลไปว่าการนับถึงที่สุดแล้วหรือยังไม่ถึง ซึ่งจะทำให้ใจฟุ้งซ่าน ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงควรเว้นข้อห้ามดังกล่าวแล้วเสีย

การบำเพ็ญอานาปานสติขั้นสูง

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า การเจริญอานาปานสตินั้นสามารถจะทำได้ทั้งในขั้นสมถะและขั้นวิปัสสนา ดังข้อความในอานาปานสติสูตร คัมภีร์มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ไว้อย่างสมบูรณ์แบบที่สุดสำหรับการพัฒนาจิตตามหลักพระพุทธศาสนา โดยพระองค์ตรัสไว้ในพระสูตรนี้ว่า

"ภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก บุคคลที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์ได้ บุคคลที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ บุคคลที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้

ภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างไรเล่า ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ตาม ไปสู่โคนไม้ก็ตาม ไปสู่เรือนว่าง (ที่อยู่อันเงียบสงัด) ก็ตาม นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้ให้มั่น เธอมีสติหายใจเข้าอยู่ มีสติหายใจออกอยู่

๑. เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

๒. เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

๓. ย่อมศึกษาว่า เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า เราจักกำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก

๔. ย่อมศึกษาว่า เราจักระงับกองลม หายใจเข้า เราจักระงับกองลม หายใจออก

๕. ย่อมศึกษาว่า เราจักกำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า เราจักกำหนดรู้ปีติ หายใจออก

๖. ย่อมศึกษาว่า เราจักกำหนดรู้สุข หายใจเข้า เราจักกำหนดรู้สุข หายใจออก

๗. ย่อมศึกษาว่า เราจักกำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า เราจักกำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจออก

๘. ย่อมศึกษาว่า เราจักระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า เราจักระงับจิตตสังขาร หายใจออก

๙. ย่อมศึกษาว่า เราจักกำหนดรู้จิต หายใจเข้า เราจักกำหนดรู้จิต หายใจออก

๑๐. ย่อมศึกษาว่า เราจักทำจิตให้เบิกบาน หายใจเข้า เราจักทำจิตให้เบิกบาน หายใจออก

๑๑. ย่อมศึกษาว่า เราจักทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า เราจักทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก

๑๒. ย่อมศึกษาว่า เราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า เราจักเปลื้องจิต หายใจออก

๑๓. ย่อมศึกษาว่า เราจักตามเห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้า เราจักตามเห็นความไม่เที่ยง หายใจออก

๑๔. ย่อมศึกษาว่า เราจักตามเห็นความจางคลาย หายใจเข้า เราจักตามเห็นความจางคลาย หายใจออก

๑๕. ย่อมศึกษาว่า เราจักตามเห็นความดับสนิท หายใจเข้า เราจักตามเห็นความดับสนิท หายใจออก

๑๖. ย่อมศึกษาว่า เราจักตามเห็นความสลัดคืน หายใจเข้า เราจักเห็นตามความสลัดคืน หายใจออก

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก”[๕๓]

จากข้อความความในอานาปานสติสูตรข้างต้นจะเห็นได้ว่า อานาปานสตินี้มีความสำคัญมาก มีอานิสงส์มาก มีคุณประโยชน์มาก ถ้าใครบำเพ็ญให้บริบูรณ์แล้ว ก็เท่ากับว่าได้บำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ และโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ และมีขั้นของการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตไปตามลำดับจนถึง ๑๖ ขั้น

ตั้งแต่ขั้นที่ ๑-๔ (จตุกกะที่หนึ่ง) เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และจัดเป็นขั้นสมถะ คือการบำเพ็ญสมาธิ

---

[๕๓] มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ๑๔/๒๘๗-๒๘๘/๑๙๓-๑๙๕.

ตั้งแต่ขั้นที่ ๕-๑๒ เป็นได้ทั้งสมถะทั้งวิปัสสนา คือ ขั้นที่ ๕-๘ (จตุกกะที่สอง) เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ขั้นที่ ๙-๑๒ (จตุกกะที่สาม) เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และตั้งแต่ขั้นที่ ๑๓-๑๖ (จตุกกะที่สี่) เป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานและวิปัสสนาล้วน

ดังนั้น อานาปานสติจึงเป็นสูตรแห่งการเจริญภาวนาที่สมบูรณ์ที่สุด เช่นเดียวกับสติปัฏฐานสูตร เป็นสูตรแห่งการปฏิบัติภาวนาโดยแท้ โดยใช้การกำหนดลมหายใจไปตลอดสาย เมื่อปฏิบัติตามวิธีปฏิบัติในพระสูตรนี้ได้บริบูรณ์ ก็เท่ากับปฏิบัติสติปัฏฐานสูตรได้เช่นกัน เพราะข้อปฏิบัติและจุดประสงค์ก็มุ่งหลักสำคัญแนวเดียวกัน แต่ในบทนี้จะพูดเฉพาะการบำเพ็ญอานาปานสติ ๔ ขั้นแรกอันเป็นสมถกรรมฐานเท่านั้น ส่วนอีก ๑๒ ขั้นสุดท้ายจะเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยเฉพาะ กล่าวคือ ขั้นที่ ๕-๖ และขั้นที่ ๘-๑๒ เป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา โดย ๔ ขั้นสุดท้ายเป็นวิปัสสนาล้วน

อานาปานสตินี้เป็นกรรมฐานที่พุทธศาสนิกชนในประเทศไทยหรือสำนักกรรมฐานส่วนใหญ่หรือเกือบทุกสำนักในประเทศไทยใช้ปฏิบัติมากที่สุด เพราะเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักพัฒนาจิตทุกคนที่จะต้องใส่ใจและทำความเข้าใจในแนววิธีปฏิบัติอานาปานสตินี้ให้มากเป็นพิเศษ และในที่นี้จะรวบรวมหลักการต่างๆ ในการปฏิบัติอานาปานสตินอกเหนือจากที่ได้กล่าวแล้วข้างต้นมากล่าวไว้ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับนักพัฒนาจิตตามหลักพุทธศาสนา

เสียงปฏิปักษ์ต่อการทำสมาธิ

อานาปานสติกรรมฐานนี้ ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติไม่เว้นสถานที่ที่วุ่นวายซึ่งระงมไปด้วยเสียงต่างๆ เช่น เสียงบุรุษ สตรี เสียงสัตว์ มีช้าง ม้า สุนัข เป็นต้น หรือเสียงวิทยุและเสียงดนตรี ก็จะทำได้ยาก เพราะฌานเป็นปฏิปักษ์

(ขัดกัน) กับเสียง แต่ถ้าฝึกหัดในที่สงบ ไม่มีเสียงรบกวน ย่อมทำได้ง่าย ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงชี้แนะสถานที่ทำสมาธิว่าให้เอาราวป่าหรือโคนต้นไม้หรือเรียนว่างซึ่งเป็นสถานที่ที่เหมาะในการทำความเพียรเพื่อฝึกจิตของตน แต่ในปัจจุบัน จะหาราวป่าหรือโคนไม้ให้ได้ง่ายเหมือนสมัยโบราณย่อมหาได้ยาก เพราะป่าและต้นไม้ถูกทำลายเสียมาก ฉะนั้น อาจารย์กรรมฐานที่ไม่สามารถจะหาป่าหรือโคนต้นไม้ได้สะดวกจึงได้ใช้สถานที่อันเงียบสงบ ปราศจากเสียงรบกวน อันเป็นวัด เป็นบ้านเรือน หรือโรงเรียน หรือสถานที่ที่จัดขึ้นโดยเฉพาะในเมืองก็ได้ แต่มีบรรยากาศที่เงียบสงบ ทั้งอากาศก็ไม่ร้อนจนเกินไปและไม่หนาวจนเกินไป

แต่อย่างไรก็ตาม บางครั้งในขณะนั่งสมาธิ ผู้ปฏิบัติก็ได้ยินเสียงบางอย่างแทรกเข้ามาทำให้จิตประหวัดไปจับเอาเสียงนั้น ทำให้จิตไม่สงบลงได้ ในกรณีเช่นนี้ ท่านสอนให้ทำใจเสียว่า "เสียงก็สักแต่ว่าเสียง ไม่เกี่ยวข้องอะไรกับเรา" แล้วดึงจิตเข้ามาสู่อารมณ์กรรมฐานใหม่ กำหนดลมหายใจของเราโดยมีบทภาวนากำกับเรื่อยไป ในที่สุดใจก็จะสงบลงได้ด้วยกำลังแห่งการภาวนา แต่ถ้าหากว่าทำสมาธิจนจิตสงบดีมาก แม้ได้ยินเสียงก็จะไม่สนใจ เพราะจิตเริ่มติดในความสุขและความสงบมากกว่า หรือบางคนไม่ได้ยินเสียงเอาเลย แม้ว่าจะมีเสียงดังก็ตาม เพราะจิตเข้าไปสู่ความสงบมากนั่นเอง แต่โดยทั่วไปหรือเมื่อเริ่มต้นแล้วก็ควรพยายามเลือกสถานที่ที่ไม่มีเสียงรบกวน หรือถ้าเกิดได้ยินเสียงขึ้นมาก็ให้ทำใจดังที่กล่าวมาแล้ว

ความสำคัญของอารมณ์ปัจจุบัน

ในการฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนา อารมณ์ในปัจจุบันมีความสำคัญมากที่สุด อารมณ์ก็คือสิ่งที่จิตเข้าไปยึดเหนี่ยวหรือเกี่ยวเกาะ สมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ แต่ละอย่างล้วนเป็นอารมณ์ให้จิตยึดทั้งสิ้น ถ้าฝึกอานาปานสติกำหนด

ลมหายใจเข้าออก ลมหายใจก็เป็นอารมณ์ปัจจุบันของจิต ส่วนอารมณ์นอกจากนี้ เป็นอารมณ์ในอดีตบ้าง ในอนาคตบ้าง ถ้าจิตไปหน่วงเหนี่ยวเอาอารมณ์ข้างนอก คือไปนึกถึงอดีตที่ล่วงมาแล้วหรือเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง จิตจะไม่สงบเป็นสมาธิได้เลย ฉะนั้น อารมณ์ในปัจจุบันจึงมีความสำคัญมากที่สุดในการฝึกจิต เราจะพบว่าบางคนทำสมาธิ แต่นั่งใจลอย คือไปคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วบ้าง สิ่งที่ยังไม่ถึงบ้าง อย่างนี้แม้จะนั่งฝึกอยู่นานเท่าไรก็ไม่ได้ผลเลย เพราะมีแต่จะทำจิตให้ฟุ้งซ่าน ทำให้ใจลอย ไม่ได้อารมณ์ในปัจจุบัน ซึ่งเป็นตัวที่ทำจิตให้สงบและทำจิตให้เห็นแจ้ง เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ในภัทเทกรัตตสูตรว่า

"อย่าคำนึงถึงอดีต อย่าหวังอนาคต เพราะว่าอารมณ์อันเป็นอดีตก็ล่วงไปแล้ว อารมณ์อันเป็นอนาคตก็ยังไม่มาถึง ผู้ใดพิจารณาให้เห็นแจ้งในปัจจุบันธรรม (อารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบัน) ในขณะนั้น เห็นปัจจุบันนั้นแล้วไม่หวั่นไหว ไม่กำเริบ เพิ่มพูนความเห็นอันถูกต้องให้มากขึ้น ความเพียรเพื่อเผาบาปอันบุคคลควรทำเสียในวันนี้เลยทีเดียว ใครเล่าจะรู้ว่าความตายจะพึงมาถึงในวันพรุ่งนี้ (หรือไม่) เพราะเราทั้งหลายไม่อาจจะขอร้องผัดเพี้ยนต่อพระยามัจจุราช (ความตาย) ผู้มีอำนาจมากนั้นเลย มุนีผู้สงบเรียกบุคคลผู้มีความเพียรอยู่อย่างนี้ซึ่งไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืนนั้นแลว่า 'เป็นผู้มีราตรีเดียวเจริญ (แม้มีชีวิตอยู่ราตรีเดียวก็เป็นผู้เจริญ)' "[๕๔]

เพราะสูตรข้างต้นนี้ยืนยันถึงคุณค่าของการใช้ปัจจุบันธรรมและสรรเสริญคนทำความดีโดยไม่มัวรอผัดวันประกันพรุ่งว่า "เป็นผู้มีราตรีเดียวเจริญ (ภทฺเทกรตฺโต)"

---

[๕๔] มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ๑๔/๕๒๗/๓๔๘.

การมีชีวิตอยู่ได้ด้วยอารมณ์ปัจจุบันเป็นการป้องกันโรคจิตโรคประสาทได้ดีประการหนึ่ง นำมาซึ่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตอย่างน่าพิศวง เพราะความทุกข์ใจส่วนมากเกิดขึ้นเพราะบุคคลไปกังวลหรือเพ้อหวังถึงอนาคตโดยไม่จำเป็น และเหลียวหาหรือละห้อยหาถึงอดีตที่ล่วงลับไปแล้ว หรือปรารถนาถึงอารมณ์ในอดีตจนชีวิตมีแต่ความหม่นหมองเศร้าอยู่ตลอดเวลา บางคนเพ้อถึงอนาคตอย่างฟุ้งซ่าน พอถึงเวลานั้นเข้าจริง สิ่งที่หวังไว้มิได้เป็นไปอย่างที่หวังเพราะเหตุปัจจัยไม่พอที่จะบันดาลผลให้เป็นไปได้ ก็เสียใจคลุ้มคลั่งผิดหวัง แต่ถ้าเรามีชีวิตอยู่ด้วยปัจจุบัน คือทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อนาคตก็จะดีเอง เพราะอนาคตเป็นผลของปัจจุบัน ด้วยเหตุนี้เอง เมื่อเทพบุตรองค์หนึ่งมาทูลถามพระพุทธเจ้าในราตรีวันหนึ่งว่า ***"เพราะเหตุไร พระภิกษุที่อยู่ในป่า มีความสงบ ประพฤติพรหมจรรย์ ฉันหนเดียว จึงมีผิวพรรณผ่องใส"*** พระพุทธองค์ได้ตรัสตอบว่า

> ***"เพราะท่านเหล่านั้นไม่เศร้าโศกละห้อยหาถึงสิ่งที่ล่วงมาแล้ว ไม่เพ้อหวังถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เป็นอยู่ด้วยปัจจุบันธรรมเพราะเหตุนั้น ผิวพรรณท่านจึงผ่องใส ส่วนพวกคนโง่ทั้งหลาย เพราะบ่นเพ้อหวังถึงพวกที่ยังมาไม่ถึง ละห้อยหาถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว จึงซูบซีดไป เหมือนกับต้นอ้อที่เขียวสดถูกตัดให้เหี่ยวแห้งไปฉะนั้น"***[๕๕]

ฉะนั้น ผู้หวังสงบสุขในปัจจุบันและหวังผลแห่งการปฏิบัติก็พึงยึดเอาอารมณ์ปัจจุบันในการบำเพ็ญภาวนา อย่าได้ไปยึดเอาอารมณ์ในอดีตหรืออนาคตในขณะที่กำลังปฏิบัติภาวนา

---

[๕๕] สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ๑๕/๒๑-๒๒/๖-๗.

ความสำคัญของลมหายใจ

ลมหายใจมีความสำคัญมาก ดังที่ทุกคนทราบอยู่แล้ว เพราะถ้าไม่มีลมหายใจ คนก็มีชีวิตอยู่ไม่ได้ หรือเมื่อลมหายใจเข้าแล้วไม่ออกหรือออกแล้วไม่เข้า คนเราก็ต้องตาย จึงพูดได้ว่า **"ลมหายใจก็คือชีวิต"** แต่ถ้ามีความสำคัญแบบนี้ก็เป็นเรื่องธรรมดาเท่านั้น ไม่ว่าผู้นั้นจะทำสมาธิหรือไม่ก็ตาม แต่ความสำคัญของลมหายใจในที่นี้หมายถึงความสำคัญในแง่ของการพัฒนาจิต พระพุทธเจ้าทรงค้นพบความเร้นลับและความสำคัญของลมหายใจนี้จึงได้ทรงนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกจิต เรียกว่า "อานาปานสติ"

น้ำฝนซึ่งตกลงบนพื้นโลกตามธรรมชาติ เมื่อตกลงมาแล้วก็ไหลมารวมกันเป็นแม่น้ำ แล้วก็ไหลลงสู่ทะเลหรือมหาสมุทรในที่สุดตามธรรมชาติของมัน แต่มนุษย์ที่ฉลาดในการพัฒนาประเทศทั่วโลกสามารถสร้างเขื่อนกั้นกระแสน้ำแล้วนำพลังน้ำไปใช้ในด้านต่างๆ ได้เป็นอันมาก เช่น การเกษตร การเดินเรือ การบริโภคใช้สอย การก่อให้เกิดพลังงานไฟฟ้าเพื่อนำแสงสว่างมาใช้ และใช้ในด้านอุตสาหกรรม เป็นต้น ไม่ปล่อยให้น้ำไหลไปสู่ทะเลหรือมหาสมุทรโดยเสียประโยชน์เปล่า ข้อนี้ฉันใด ผู้ที่ฉลาดในการพัฒนาจิตก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมใช้สติกำหนดลมหายใจซึ่งเดินเข้าออกตามธรรมชาติของมันมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในการฝึกจิตหรือในการพัฒนาจิตเพื่อประโยชน์เป็นอันมากตามที่ตนมุ่งหมาย ไม่ปล่อยลมหายใจให้ผ่านไปเฉยๆ โดยไม่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์

เพราะเหตุนี้ พระอาจารย์กรรมฐานท่านหนึ่งในประเทศไทยจึงได้เตือนพระที่เป็นศิษย์ของท่านซึ่งนั่งเฉยอยู่โดยมิได้กำหนดลมหายใจว่า ***"คุณนี้นั่งปล่อยลมหายใจทิ้งเสียเปล่าๆ"*** จุดมุ่งหมายของท่านก็คือไม่ต้องการให้หายใจทิ้งเสียเปล่า เหมือนกับบุคคลปล่อยน้ำทิ้งเสีย ไม่นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ แต่ท่านต้องการให้นั่งกำหนดลมหายใจเพื่อนำลมหายใจมาใช้ให้เป็นประโยชน์ด้วยการเจริญอานาปานสติภาวนานั่นเอง

อานาปานสติ ๔ ขั้น

ในอานาปานสติสูตร และในมหาสติปัฏฐานสูตร ตอนอานาปานสติบรรพ พระพุทธเจ้าตรัสวิธีบำเพ็ญอานาปานสติไว้เป็น ๔ ขั้น ดังนี้

๑. เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

๒. เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

๓. ย่อมศึกษาว่า เราจักกำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า เราจักกำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก

๔. ย่อมศึกษาว่า เราจักระงับกองลม หายใจเข้า เราจักระงับกองลม หายใจออก

นี้คืออานาปานสติ ๔ ขั้นในขั้นสมถกรรมฐาน และจัดเป็นกายานุปัสสนา หรือการพิจารณาตามเห็นกายในมหาสติปัฏฐานสูตร ต่อไปนี้จะได้อธิบายถึงวิธีปฏิบัติอานาปานสติทั้งสี่ขั้นนี้ตามลำดับพร้อมกับหลักธรรมที่เกี่ยวเนื่องเพื่อส่งเสริมการพัฒนาจิตใจในขั้นนี้

คำว่า **"ย่อมศึกษา"** (สิกฺขติ) คือ สำเหนียก รู้อยู่ เห็นอยู่ ตั้งใจให้มั่นอยู่ น้อมจิตด้วยศรัทธาอยู่ ประคองความเพียรอยู่ ตั้งจิตให้ดำรงอยู่ ตั้งใจไว้เสมออยู่ รู้อยู่ด้วยปัญญา รู้ยิ่งซึ่งสิ่งที่ควรรู้ยิ่ง กำหนดรู้สิ่งที่ควรกำหนด ละสิ่งที่ควรละ เจริญสิ่งที่ควรเจริญ ทำให้แจ้งในสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ฉะนั้น คำว่า **"ศึกษา" หรือ "สิกขา"** นี้จึงมีความหมายกว้างและลึกซึ้งมาก กินใจความได้ทั้งขั้นสมถะและวิปัสสนา ไม่ใช่หมายถึงการเรียนรู้เพียงอย่างเดียวดังที่บางคนเข้าใจ

คำว่า "กองลมทั้งปวง" (สพฺพกาย) หมายถึงลมหายใจเข้าออกที่ปรากฏอยู่นั่นเอง ส่วนใดที่ยังหยาบก็ศึกษาให้รู้แล้วระงับส่วนที่หยาบนั้นเสีย เมื่อลมหายใจสงบระงับได้แล้วก็จะเกิดปีติและสุขขึ้น

ขั้นที่หนึ่ง กำหนดลมหายใจยาว ปกติว่าลมหายใจของคนเรานั้นจะหายใจเข้าและออกไม่เท่ากันในช่องจมูกทั้งสองข้าง บางทีข้างขวาแรง บางทีข้างซ้ายแรง พยายามสังเกตดูก็จะรู้ได้ด้วยตนเอง ข้างใดแรงท่านให้กำหนดข้างนั้นเป็นประมาณ ธรรมดาคนเราจะหายใจยาวพอสมควรอยู่เสมอ ท่านจึงกำหนดให้รู้จักลมหายใจยาวไว้ก่อน แล้วจึงหัดให้รู้จักลมหายใจสั้นทีหลัง เพราะลมหายใจสั้นจะมีก็ต่อเมื่อร่างกายผิดปกติ ถ้าร่างกายเป็นไปตามปกติคนเราจะมีลมหายใจยาวเป็นไปตามธรรมดา

การกำหนดในขั้นนี้คือ เมื่อหายใจเข้ายาวก็ให้รู้ เมื่อหายใจออกยาวก็ให้รู้ แต่ถ้าเมื่อหายใจแล้วก็ไม่ทราบว่าสั้นหรือยาว หรือกำหนดสั้นยาวได้แล้วก็ยังไม่รู้ว่าขณะนี้ตนหายใจเข้าหรือหายใจออก อย่างนี้ชื่อว่ายังกำหนดไม่ได้ ต่อเมื่อใดหายใจเข้ายาวก็รู้ว่าเราหายใจเข้ายาว หายใจออกยาวก็รู้ว่าเราหายใจออกยาว อย่างนี้ชื่อว่าทำได้สำเร็จในขั้นที่หนึ่ง

ขั้นที่สอง กำหนดลมหายใจสั้น คือ เมื่อลมหายใจสั้นมากสั้นน้อยเท่าใดก็รู้ แต่การที่ลมหายใจสั้นนี้ก็ต่อเมื่อจิตใจหรือร่างกายไม่ปกติ เช่น โกรธ กลัว เศร้า เหนื่อย หรือเมื่อมีอะไรที่ทำให้อารมณ์เสีย เพราะปกติแล้วคนเราจะหายใจยาว เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ว่าหายใจออกสั้น แต่เมื่อหายใจเข้าสั้นหรือออกสั้นก็ไม่รู้ อย่างนี้ชื่อว่ายังกำหนดไม่ได้ ต่อเมื่อกำหนดได้ว่าขณะนี้กำลังหายใจเข้าสั้น หรือขณะนี้กำลังหายใจออกสั้น อย่างนี้ชื่อว่าทำสำเร็จในขั้นนี้

แต่อย่างไรก็ตาม การกำหนดรู้ได้ชัดว่าขณะนี้เรากำลังหายใจเข้าออกยาวหรือหายใจเข้าออกสั้นได้อย่างถูกต้องไม่ผิดพลาดตามความเป็นจริงนั้นมิใช่ทำได้ง่ายเลย เพราะจิตเป็นธรรมชาติชอบกวัดแกว่ง ดิ้นรน และห้ามยาก ควบคุมยาก เหมือนกับเด็กอ่อนที่ไม่อาจนิ่งอยู่กับที่ได้ง่าย และเปรียบเหมือนลิงที่ชอบวิ่งจับต้นไม้กิ่งโน้นกิ่งนี้หรือซุกซนอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะผู้ที่ฝึกใหม่ๆ ย่อมควบคุมจิตได้ยากมาก ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ใช้บทภาวนาเข้ากำกับ

ด้วย เช่น เมื่อหายใจเข้า ภาวนาว่า "**พุท**" หายใจออก ภาวนา "**โธ**" หรือใคร จะกำหนดโดยไม่มีบทภาวนาพุทโธกำกับก็ได้ แต่การภาวนาบทพุทโธเป็นบท ภาวนาที่นิยมปฏิบัติกันมากในประเทศไทย เพราะถือว่า "พุทโธ" เป็นพระนาม ของพระพุทธเจ้าซึ่งหมายถึงท่านผู้รู้ ท่านผู้ตื่น ท่านผู้ปลุกผู้อื่นให้ตื่น ทำให้จิต เป็นกุศลอยู่ตลอดเวลาทุกลมหายใจเข้าออก

การภาวนาว่า[๕๖] "**พุทโธ**" นี้เป็นประโยชน์มากสำหรับผู้ฝึกใหม่ๆ เพราะ จะเป็นเครื่องควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านไปข้างนอก แต่เมื่อกำหนดลมหายใจ ได้คล่องแคล่วแล้ว การภาวนาว่า "พุทโธ" จะหายไปเองโดยอัตโนมัติ แม้ไม่ ภาวนาว่า "พุทโธ" ก็สามารถกำหนดลมหายใจเข้าออกได้ดี เหมือนคนที่เริ่มฝึก เขียนหนังสือใหม่ๆ ในครั้งแรกๆ จำต้องใช้ไม้บรรทัดหรือเส้นบรรทัดก่อน แต่ เมื่อเขียนได้คล่องแคล่วแล้ว แม้ไม่มีเส้นบรรทัดก็เขียนได้ ฉะนั้น ในการเจริญ อานาปานสติ ท่านจึงนิยมให้มีบทภาวนากับกับด้วย โดยมุ่งผลดังกล่าวแล้ว แม้ จิตจะดิ้นรน ควบคุมยากในการเริ่มต้น แต่เมื่อผู้ฝึกไม่ละความพยายาม ฝึกโดย ควบคุมกำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่เรื่อยไป ก็จะประสบความสำเร็จได้ในที่สุด

ขั้นที่สาม รู้กองลมทั้งปวง คือ สามารถกำหนดรู้ลมทั้งสั้นทั้งยาวตาม จุดที่ลมกระทบทั้งสามจุด คือ จมูก กลางอก และท้อง ปลายจมูกเป็นเบื้องต้น ของลมหายใจเข้า กลางอกเป็นท่ามกลาง ท้องเป็นที่สุดของลมหายใจเข้า และ เมื่อลมออก ท้องเป็นเบื้องต้น กลางอกเป็นท่ามกลาง ปลายจมูกเป็นที่สุดของ ลมออก

---

[๕๖] ใครจะภาวนาว่า "สัมมาอรหัง" ก็ได้ หรือหายใจออกภาวนาว่า "เกิดอยู่" หายใจเข้า ภาวนาว่า ดับอยู่ โดยไปกำหนดอาการยุบพองของท้องเป็นสำคัญก็ได้ ใครจะเลือกภาวนาอย่างไรก็ได้ ตามถนัด ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัตินั้นไม่ทิ้งหลักแห่งการปฏิบัติ ๓ ประการ คือ ๑. อาตาปี (มีความเพียร) ๒. สัมปชาโน (มีสัมปชัญญะ รู้ตัวอยู่ทุกขณะ) และ ๓. สติมา (มีสติคอยควบคุมอยู่) ก็ไม่ผิดหลัก พระพุทธศาสนาทั้งสิ้น หรือกำหนดรู้อย่างเดียวโดยไม่มีบทภาวนาเลยก็ได้ ดังได้กล่าวไว้แล้วในตอนต้น.

เบื้องต้นของลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่บางท่าน แต่ท่ามกลางและที่สุดมิได้ปรากฏ เขาสามารถกำหนดเฉพาะเบื้องต้นเท่านั้น แต่ย่อมยากในการกำหนดท่ามกลางและที่สุด บางท่านปรากฏแค่ท่ามกลาง แต่เบื้องต้นและที่สุดไม่ปรากฏ เขาย่อมกำหนดเฉพาะท่ามกลางเท่านั้น แต่ย่อมยากในการกำหนดเบื้องต้นและที่สุด บางท่านปรากฏเฉพาะแค่ที่สุด แต่เบื้องต้นและท่ามกลางไม่ปรากฏ เขาย่อมกำหนดเฉพาะที่สุดเท่านั้น แต่ย่อมยากในการกำหนดเบื้องต้นและท่ามกลาง บางท่านปรากฏชัดทั้งหมด เขาสามารถกำหนดได้ทั้งหมด ผู้ที่กำหนดได้ทั้งหมดนี้เองชื่อว่าสำเร็จในขั้นที่สาม

ขั้นที่สี่ รู้ระงับกองลม คือ ทำลมหายใจให้ละเอียด ให้สงบระงับจนถึงขั้นอัปปนาสมาธิหรือขั้นได้ฌานอันเป็นขั้นสูงสุดของการพัฒนาจิตในขั้นกายานุปัสสนา แต่การฝึกจิตให้บรรลุถึงขั้นนี้ไม่ใช่ของทำได้ง่ายเลย ในระหว่างที่จิตกำลังพัฒนาตนเองอยู่ในขั้นทำกองลมให้สงบหรือละเอียดอยู่นี้ มีปรากฏการณ์ทางจิตเป็นอันมากเกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติ

อาการหยาบและละเอียดของลมหายใจ

ในการทำลมหายใจให้สงบนั้น ในเบื้องต้นคือในเวลาที่ยังไม่ได้กำหนดลมหายใจ กายและจิตของผู้ปฏิบัติยังมีความกระวนกระวายและยังหยาบอยู่ เมื่อกายและจิตเป็นสภาพหยาบและยังไม่สงบแล้ว แม้ลมหายใจเข้าออกก็หยาบ เช่น เวลาเหนื่อยจัด เป็นต้น จมูกไม่พอแก่การหายใจ ต้องหายใจเข้าออกทางปากช่วย แต่เมื่อผู้ปฏิบัติได้ฝึกจิตโดยการกำหนดลมหายใจแล้ว กายและจิตของเขาจัดเป็นธรรมชาติที่สงบ เมื่อกายและจิตสงบแล้ว ลมหายใจเข้าออกจะละเอียดมาก บางครั้งถึงกับต้องกำหนดพิจารณาว่ามีหรือไม่มี

ในเรื่องนี้ ท่านเปรียบเหมือนคนที่วิ่งลงจากภูเขาหรือคนที่กำลังวางของหนักที่ตนถือมาอย่างเหนื่อยหอบ ในขณะนั้นลมหายใจเข้าออกหยาบมาก ต้องหายใจออกมาเสียงดัง จมูกไม่พอหายใจ ต้องหายใจทางปากเข้าช่วย แต่เมื่อ

เขานั่งจนหายเหนื่อยแล้ว อาบน้ำและดื่มน้ำเย็นๆ แล้วเอนกายลงนอนเล่นใต้ต้นไม้มีร่มเงาเยือกเย็น ในที่สุด ลมหายใจเข้าออกของเขาก็จะเป็นธรรมชาติละเอียด ถึงกับต้องกำหนดพิจารณาว่ามีหรือไม่มี ด้วยเหตุนี้เอง ท่านจึงกล่าวไว้ว่า *"เมื่อกายและจิตยังกระวนกระวาย ลมหายใจก็หยาบ แต่เมื่อกายและจิตไม่กระวนกระวาย ลมหายใจก็ละเอียด"*

ลมหายใจไม่ปรากฏ

ในการบำเพ็ญอานาปานสตินี้ เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่ ลมหายใจจะค่อยเบาลง สงบและละเอียดลงไปตามลำดับ ในขณะนี้จะรู้สึกตัวเบา หรือมีอาการของปีติบางอย่างเกิดขึ้น เช่น ขนลุกชูชัน หรือน้ำตาไหล เป็นต้น ความอิ่มอกอิ่มใจจะเกิดขึ้น แม้เมื่อออกจากการนั่งสมาธิแล้ว จะรู้สึกจิตใจมั่นคง เอิบอิ่ม เป็นสุข เพราะเหตุที่จิตได้ลิ้มรสแห่งความสงบ แต่บางท่านเมื่อกำหนดลึกลงไป ลมหายใจจะแผ่วเบาและหายไปในที่สุด ไม่กระทบส่วนใดส่วนหนึ่งของจมูกหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเลย ไม่ปรากฏให้กำหนดได้เลย รู้สึกว่านิ่งเงียบไปเพราะลมหายใจละเอียดมาก และเพราะสติยังอ่อนจึงกำหนดลมไม่ได้ แท้ที่จริง ลมหายใจยังมีอยู่ อาการเช่นนี้ปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติมากรายทีเดียว บางคนถึงกับนิ่งหลับไปเลยในขณะนี้ แต่บางท่านถึงกับลุกขึ้นจากการนั่งเพราะไม่แน่ใจว่าอะไรได้เกิดขึ้นกับตน พระอาจารย์กรรมฐานเรียกอาการเช่นนี้ว่า "โมหสมาธิ" คือ สมาธิที่ยังขาดพลังสติ เพราะเหตุนี้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านจึงได้กล่าวว่า *"เหมือนอย่างกรรมฐานอื่น ๆ ย่อมปรากฏชัดยิ่ง ๆ ขึ้นไปฉันใด แต่ (อานาปานสติ) กรรมฐานนี้ไม่เป็นอย่างนั้น ก็เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญกรรมฐานนี้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป กรรมฐานย่อมถึงความละเอียด ไม่ปรากฏชัด"*[๕๗]

---

[๕๗] วิสุทธิมรรค ๑/๓๔.

ข้อความจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคข้างต้นนี้หมายความว่า การบำเพ็ญกรรมฐานอย่างอื่น เช่น กสิณ หรือกายคตาสติ เป็นต้น เมื่อปฏิบัติยิ่งๆ ขึ้นไป อารมณ์กรรมฐานนั้นๆ ย่อมปรากฏชัดขึ้นๆ แต่การบำเพ็ญอานาปานสตินี้ไม่เป็นเช่นนั้น คือ เมื่อบำเพ็ญยิ่งๆ ขึ้น อารมณ์กรรมฐานซึ่งในที่นี้คือลมหายใจเข้าออกกลับละเอียดยิ่งขึ้น จนถึงหายไป ไม่ปรากฏชัดให้กำหนดได้เลย แต่ผู้ที่ไม่ฝึกอานาปานสติจะไม่เคยรู้จักลักษณะอันแปลกพิเศษนี้เลย ซึ่งลักษณะเช่นนี้ย่อมเกิดขึ้นได้แก่นักปฏิบัติกรรมฐานนี้ และลักษณะเช่นนี้จะเกิดขึ้นในขณะที่พลังสติยังอ่อนอยู่เท่านั้น ฉะนั้น จะต้องสร้างพลังสติขึ้นมาให้มาก

ในกรณีที่นิมิตคือในขณะที่ลมหายใจหายไป คือไม่ปรากฏให้กำหนดได้นี้ ท่านแนะนำไว้ว่าผู้ปฏิบัติไม่ควรลุกจากที่นั่งโดยคิดว่าจะเลิกปฏิบัติหรือพักไว้แค่นี้ก่อน หรือโดยคิดว่าเราจะไปถามอาจารย์ หรือโดยเสียใจว่าขณะนี้กรรมฐานของเราไม่ได้ผลเสียแล้ว เพราะถ้าลุกขึ้นก็จะทำให้เปลี่ยนอิริยาบถไป กรรมฐานก็ต้องเริ่มต้นใหม่อยู่เรื่อยไป ฉะนั้น จะต้องนั่งอยู่อย่างนั้น อย่าได้ท้อใจ อย่าได้เสียใจ เพราะลักษณะเช่นนี้เป็นอาการของอานาปานสติกรรมฐานนี้ ให้ตั้งใจกำหนดนิมิตคือลมหายใจให้ได้ต่อไปโดยใช้สติตั้งกำหนดไว้ที่ปลายจมูกทางที่ลมเข้าและลมออก

วิธีทำให้ลมหายใจปรากฏชัดขึ้น

ขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่ เมื่อลมหายใจหายไป ไม่ปรากฏให้กำหนดได้เลย ท่านแนะให้ปฏิบัติดังนี้ คือ ถามตนเองว่า ***“ชื่อลมหายใจเข้าออกนี้มีอยู่ที่ไหน ไม่มีที่ไหน มีแก่ใคร หรือไม่มีแก่ใคร”*** แล้วก็จะรู้ได้ตามหลักที่ได้ศึกษามาว่า ลมหายใจเข้าออกนี้ย่อมไม่มีปรากฏแก่คน ๗ จำพวกเหล่านี้

๑. ทารกที่อยู่ในท้องมารดา

๒. คนที่ดำน้ำ

๓. คนสลบ

๔. ผู้ที่เข้าจตุตถฌาน (ฌานที่ ๔)

๕. คนตาย

๖. พวกที่อยู่รูปภพและอรูปภพ

๗. ท่านผู้เข้านิโรธ

เมื่อนึกได้อย่างนี้แล้วก็ให้เตือนตนว่า ***"ตัวเราไม่ใช่คนหรือสัตว์โลกประเภทดังกล่าวแล้วเหล่านั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ลมหายใจของเรามีอยู่แน่นอน แต่เพราะเหตุที่เรามีปัญญาน้อย (สติยังมีพลังน้อย) จึงยังกำหนดไม่ได้"*** เมื่อเตือนตนเช่นนี้แล้วก็ให้กำหนดลมหายใจที่จะมากระทบจมูกซึ่งเกิดขึ้นตามปกติ

ลมหายใจเข้าออกนี้สำหรับคนจมูกยาว จะกระทบกระพุ้งจมูกผ่านไป สำหรับคนจมูกสั้น กระทบริมฝีปากข้างบนผ่านไป ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติที่ฉลาดจะคอยดักลมอยู่ที่ปลายจมูกเท่านั้น แม้ลมจะไม่ปรากฏในส่วนใดของร่างกาย (คือไม่อาจจะกำหนดว่ามีหรือไม่มี) แต่ที่ปลายจมูกนี้ ถ้าตั้งใจกำหนดให้ดีก็จะกำหนดได้ในที่สุด เหมือนนายโคบาลที่ฉลาด ปล่อยโคออกจากคอกแต่เช้าแล้วก็ไม่จำเป็นต้องติดตามหลังโคอยู่ตลอดเวลา แต่จะคอยอยู่ที่ท่าน้ำที่โคจะลงกินน้ำ แล้วนำไปใช้งานหรือต้อนเข้าคอกได้ตามปรารถนา

ด้วยเหตุนี้ จึงต้องใช้สติและปัญญาเป็นอย่างมากในการเจริญอานาปานสติกรรมฐานนี้ เปรียบเหมือนเวลาจะชุนผ้าเนื้อละเอียด แม้เข็มก็จะต้องใช้เข็มชนิดเล็ก แม้ด้ายที่จะร้อยรูเข็มก็จะต้องเป็นด้ายที่เล็กยิ่งกว่านั้น ข้อนี้ฉันใด ในเวลาอบรมกรรมฐานนี้ซึ่งเป็นเช่นเดียวกับผ้าเนื้อละเอียด ก็จะต้องใช้สติที่มีกำลังมั่นคงซึ่งเปรียบด้วยเข็ม และจะต้องใช้ปัญญาซึ่งเปรียบด้วยด้ายร้อยรูเข็ม ฉันนั้นเหมือนกัน

เพราะฉะนั้น หากท่านผู้ใดบำเพ็ญกรรมฐานนี้จนลมหายใจหายไป ไม่ปรากฏให้กำหนดได้ ก็อย่าได้ตกใจ เสียใจ หรือลุกจากที่นั่งเสีย เพราะลักษณะ

เช่นนี้เป็นอาการของอานาปานสตินั่นเอง ซึ่งถ้าใครบำเพ็ญได้ถึงขั้นนี้ก็นับว่าปฏิบัติถูกทางแล้ว อาการเช่นนี้จึงเกิดขึ้น ควรถือว่าเป็นโชคดี เพราะไม่ใช่จะเกิดขึ้นได้ง่ายเลย แต่ก็อย่าได้ดีใจ เพราะจะทำให้จิตฟุ้งซ่าน จิตที่สงบลงไปมากแล้วนั้นอาจจะถอนขึ้นมาได้ (เมื่อจิตถอนขึ้นมาจากความสงบจะสังเกตได้ง่าย คือ ลมหายใจจะหยาบขึ้น) แต่จงทำจิตให้เป็นกลาง อย่าได้ดีใจหรือเสียใจ จงประคองจิตต่อไปโดยกำหนดไว้ที่ปลายจมูก เหมือนบุคคลเดินประคองน้ำเต็มขัน พาเดินไปมิให้หกโดยการใช้สติและปัญญากำกับด้วยวิธีดังกล่าวข้างต้น ให้เหมือนกับนายโคบาลผู้ฉลาด และให้เหมือนกับช่างเย็บผ้าชุนผ้าเนื้อละเอียด ก็จะได้รับผลสำเร็จในที่สุด แล้วความสุขความสงบจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างแน่นอน

การฝึกจิตกับการฝึกลูกโค

ในการบำเพ็ญอานาปานสติกรรมฐาน ท่านเปรียบเทียบการฝึกจิตเหมือนกับการฝึกลูกโคไว้ว่า

“ยถา ถมฺเภ นิพนฺธิเธยฺย วจฺฉํ ทมํ นโร อิธ
พนฺเธยฺเยวํ สกํ จิตฺตํ สติยารมฺมเณ ทฬฺหํ
นรชนในโลกนี้ เมื่อฝึกลูกโค พึงผูก (ลูกโคนั้น) ไว้ที่หลัก (ด้วยเชือก) ฉันใด ท่านผู้ฝึกจิตพึงผูกจิตของตนไว้ที่อารมณ์ด้วยสติให้มั่นคง ฉันนั้น”[๕๘]

ในคาถาข้างต้นนี้ ท่านเปรียบจิตเหมือนลูกโค เปรียบสติเหมือนเชือก เปรียบอารมณ์คือลมหายใจเหมือนหลัก และเปรียบท่านผู้ฝึกจิตเหมือนคนฝึกลูกโค ธรรมดาว่าจิตเป็นธรรมชาติที่ดิ้นรน กวัดแกว่ง ห้ามยาก ฝึกยาก เที่ยวไปไกล และชอบแส่หาอารมณ์ที่ปรารถนา คือชอบตกไปสู่กามคุณที่ใคร่

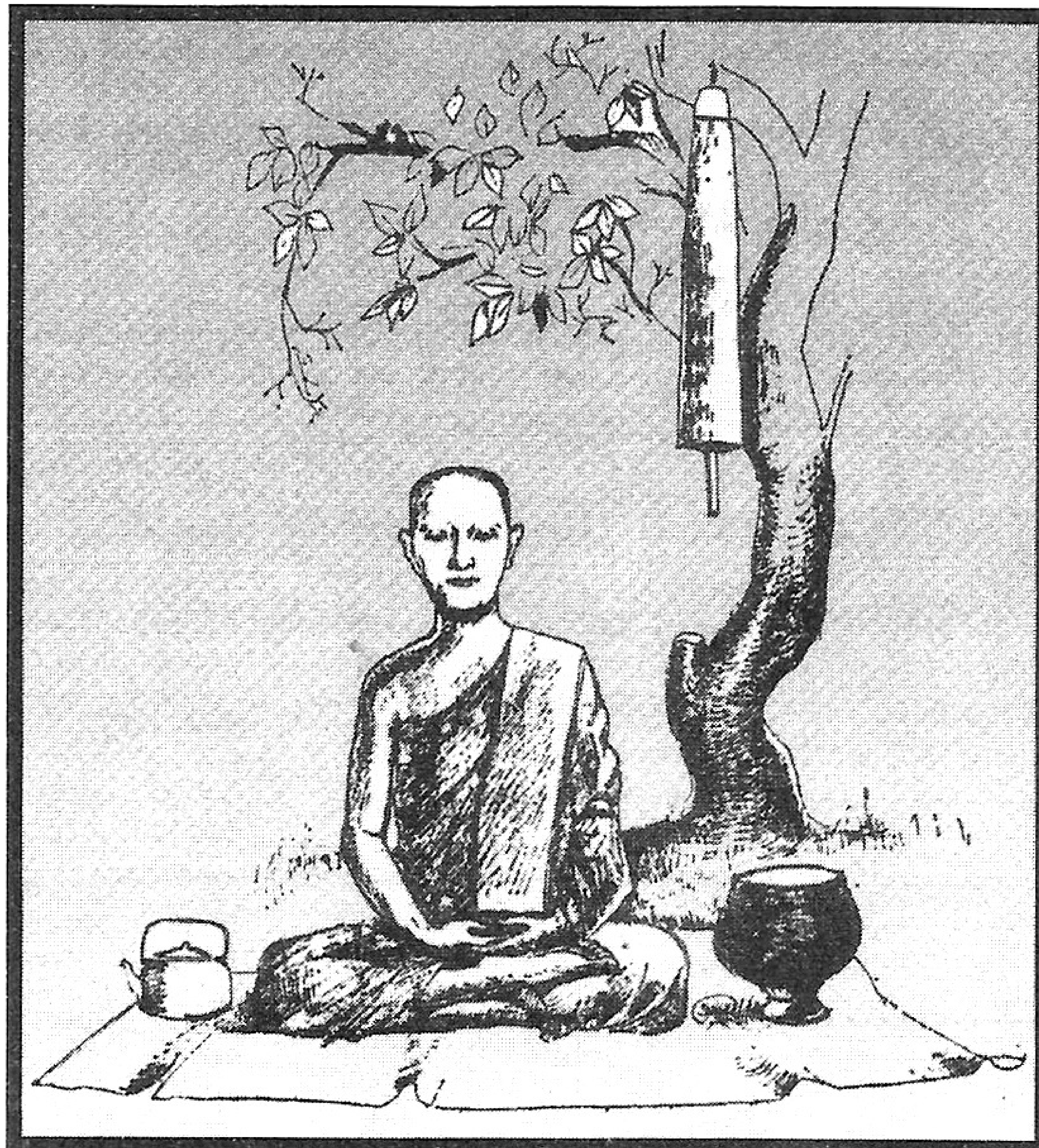
---

[๕๘] วิสุทธิมรรค ๑/๕๔.

ที่ชอบใจ แต่จิตนี้เป็นธรรมชาติฝึกได้ และเมื่อฝึกแล้วย่อมก่อประโยชน์ให้แก่เจ้าของอย่างมหาศาล เมื่อพระโยคาวจร (ท่านผู้ฝึกจิต) ฝึกจิตด้วยอานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้าออก) ด้วยการใช้เชือกคือสติ ผูกจิตเอาไว้ให้มั่นที่หลักคือลมหายใจ เมื่อฝึกใหม่ๆ จิตจะดิ้นรนมาก เชือกคือสติจะขาดบ่อยๆ แต่เมื่อพระโยคาวจรไม่ละความเพียรก็ย่อมฝึกจิตของตนให้หายพยศได้ในที่สุด

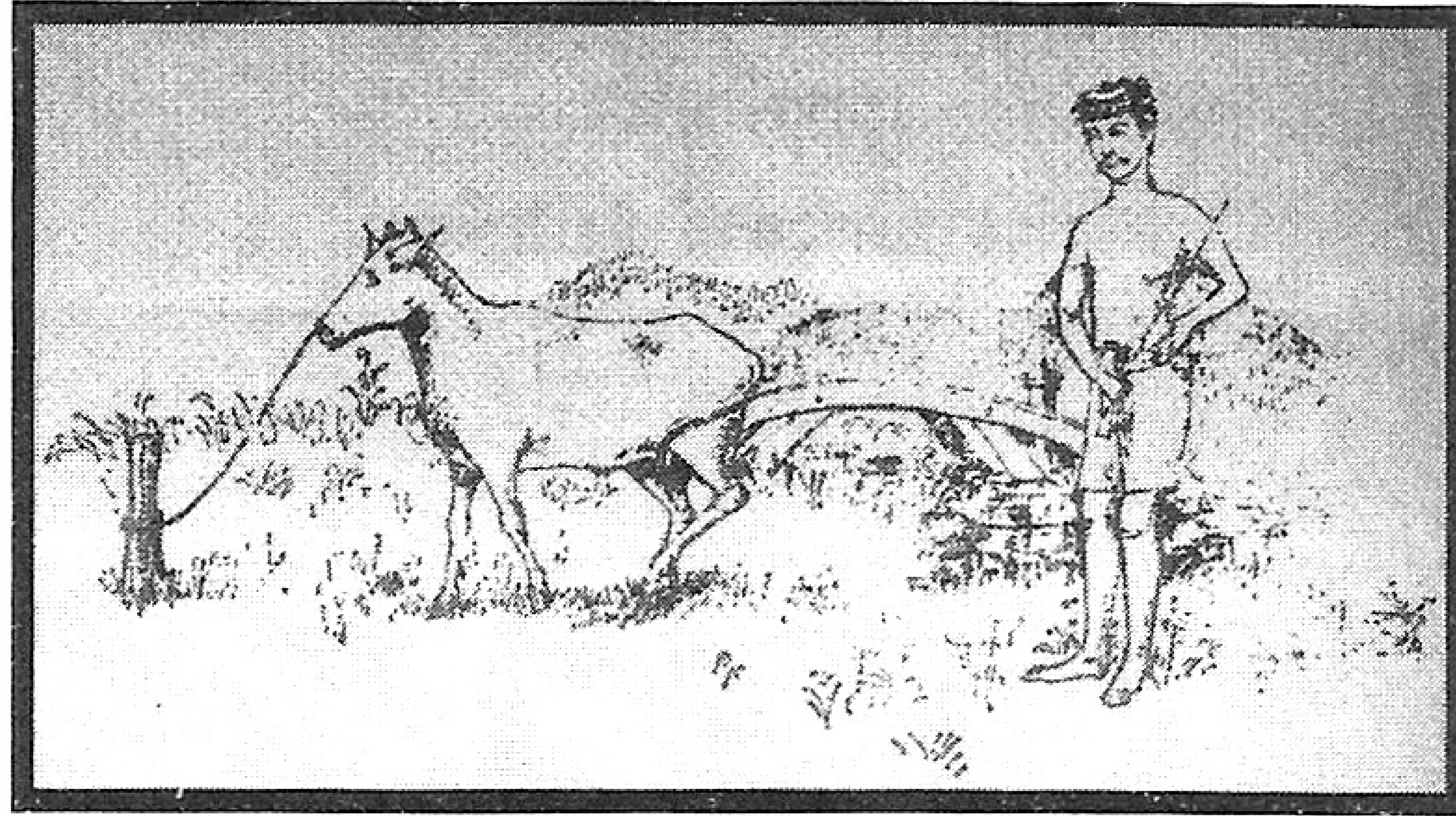
ธรรมดาว่าลูกโคหนุ่มที่เจ้าของยังไม่เคยฝึกมาใช้งานเป็นสัตว์วัยคะนอง ชอบวิ่งติดตามฝูงหรือตามแม่ของมันอยู่เสมอ เมื่อเจ้าของนำมาฝึกเพื่อใช้ลากเกวียนหรือไถนาก็มักจะสลัดแอกหรือสลัดเชือกให้ขาดเสียบ่อยๆ แต่เมื่อเจ้าของไม่ยอมละความพยายาม ฝึกลูกโคนั้นจนเชื่องหายพยศแล้ว ก็สามารถนำไปใช้งานได้ดีในที่สุด

ภาพที่ ๑
พระโยคาวจรกำลังฝึกจิต



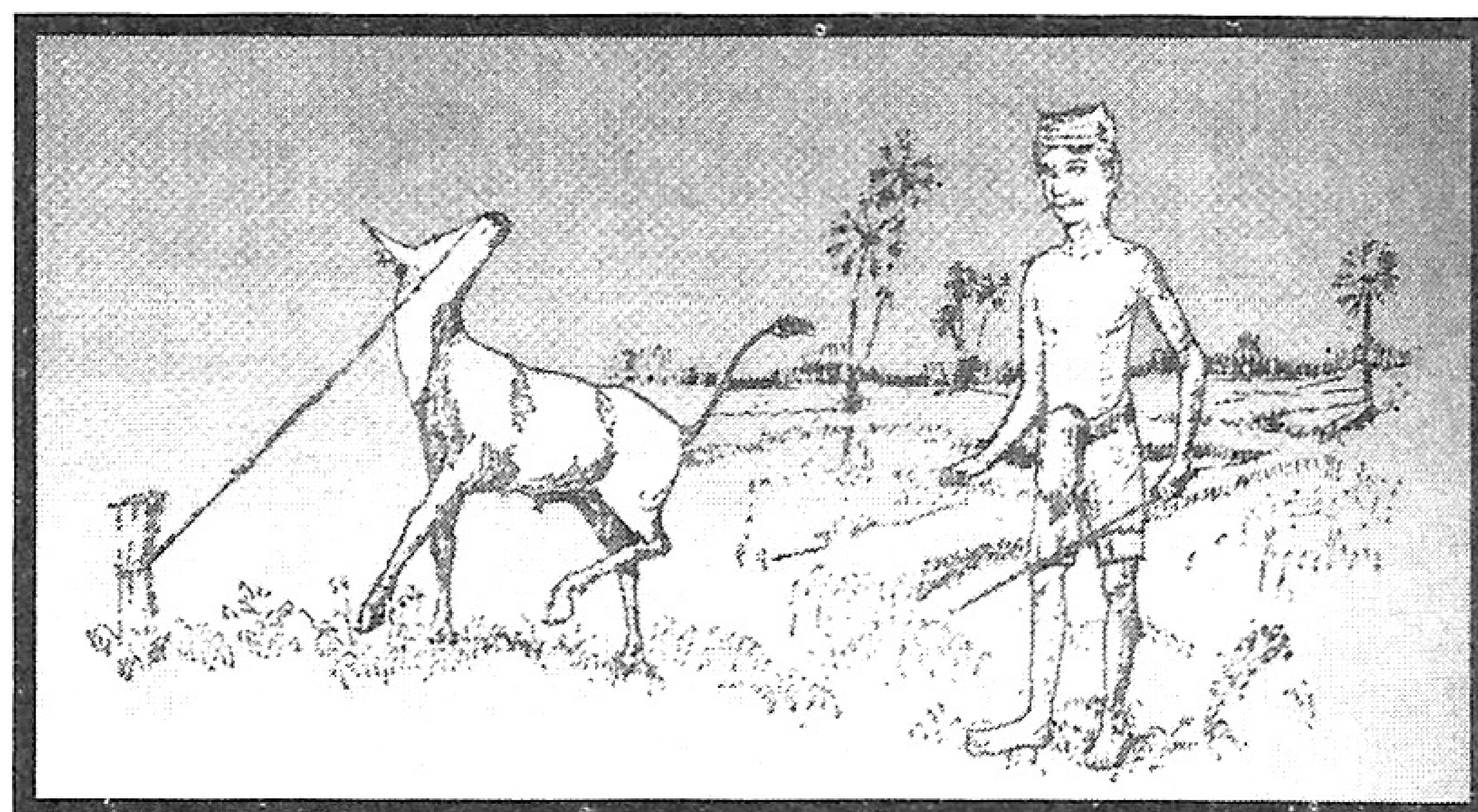
พระโยคาวจรกำลังนั่งฝึกจิตของตนด้วยอานาปานสติกรรมฐาน โดยใช้เชือกคือ "สติ" ผูกลูกโคคือ "จิต" ไว้ที่หลักคือ "ลมหายใจ" มีฐานหรือจุดที่ลมหายใจกระทบอยู่ ๓ จุด คือ ๑. ที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากข้างบน ๒. ท่ามกลางอก ๓. ที่ท้อง

ภาพที่ ๒
คนฝึกโคกำลังฝึกโค



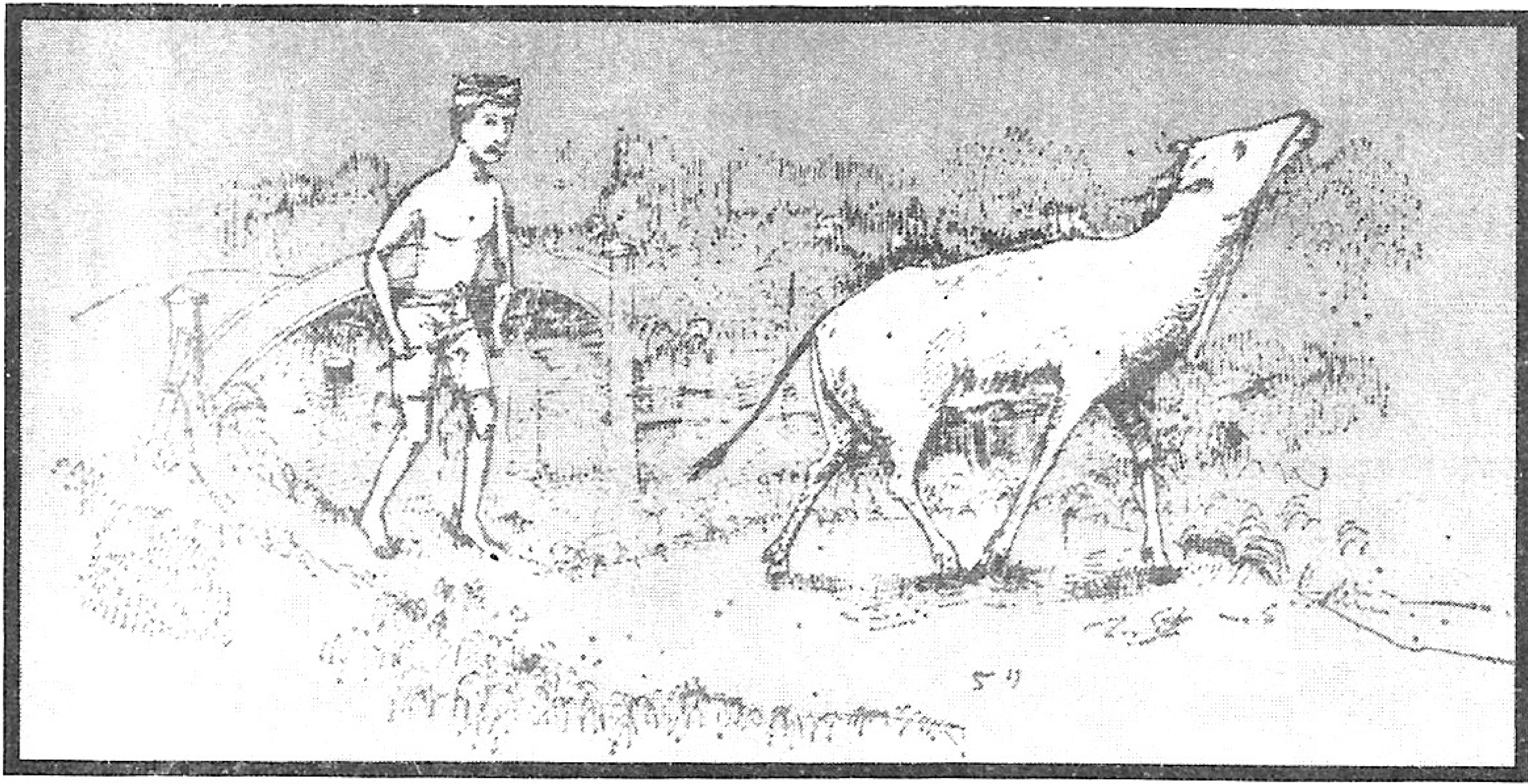
คนฝึกโคกำลังผูกโคไว้ที่หลักเพื่อฝึกใช้งาน และลูกโคมีอาการตื่นเพราะไม่เคยได้รับการฝึก เหมือนกับจิตที่เริ่มฝึกใหม่ มีอาการดิ้นรน ไม่สามารถจะควบคุมให้สงบอยู่กับลมหายใจได้

ภาพที่ ๓
ลูกโคกำลังพยศ



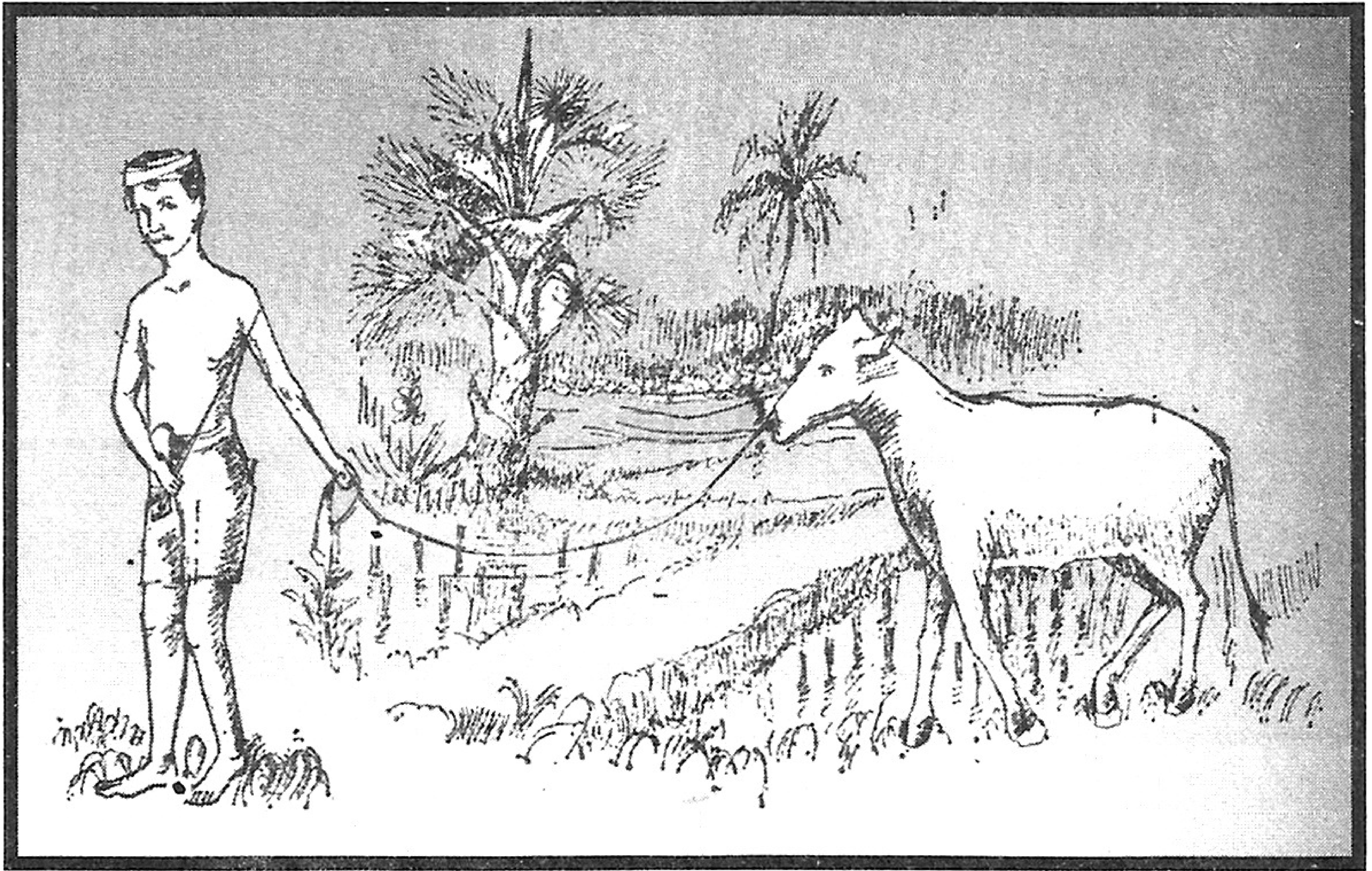
ลูกโคกำลังดิ้นรนพยายามสลัดเชือกให้ขาด ทั้งๆ ที่คนฝึกกำลังยืนอยู่ เพราะไม่เคยพรากจากแม่ของตนหรือจากฝูงของตน และไม่เคยถูกนำมาผูกกับหลักเช่นนี้มาก่อน เช่นเดียวกับจิตที่ถูกควบคุมมาไว้ที่หลักคือลมหายใจด้วยเชือกคือสติ ย่อมดิ้นรน ยากที่จะควบคุมให้อยู่กับที่ได้ เพราะมันไม่เคยถูกควบคุมเช่นนี้มาก่อน มันชอบไปหาอารมณ์ภายนอกที่มันปรารถนาแม้พระโยคาวจรผู้ฝึกจิตจะคอยควบคุมอยู่ก็ตาม

ภาพที่ ๔
ลูกโคกำลังหนีจากที่ควบคุม



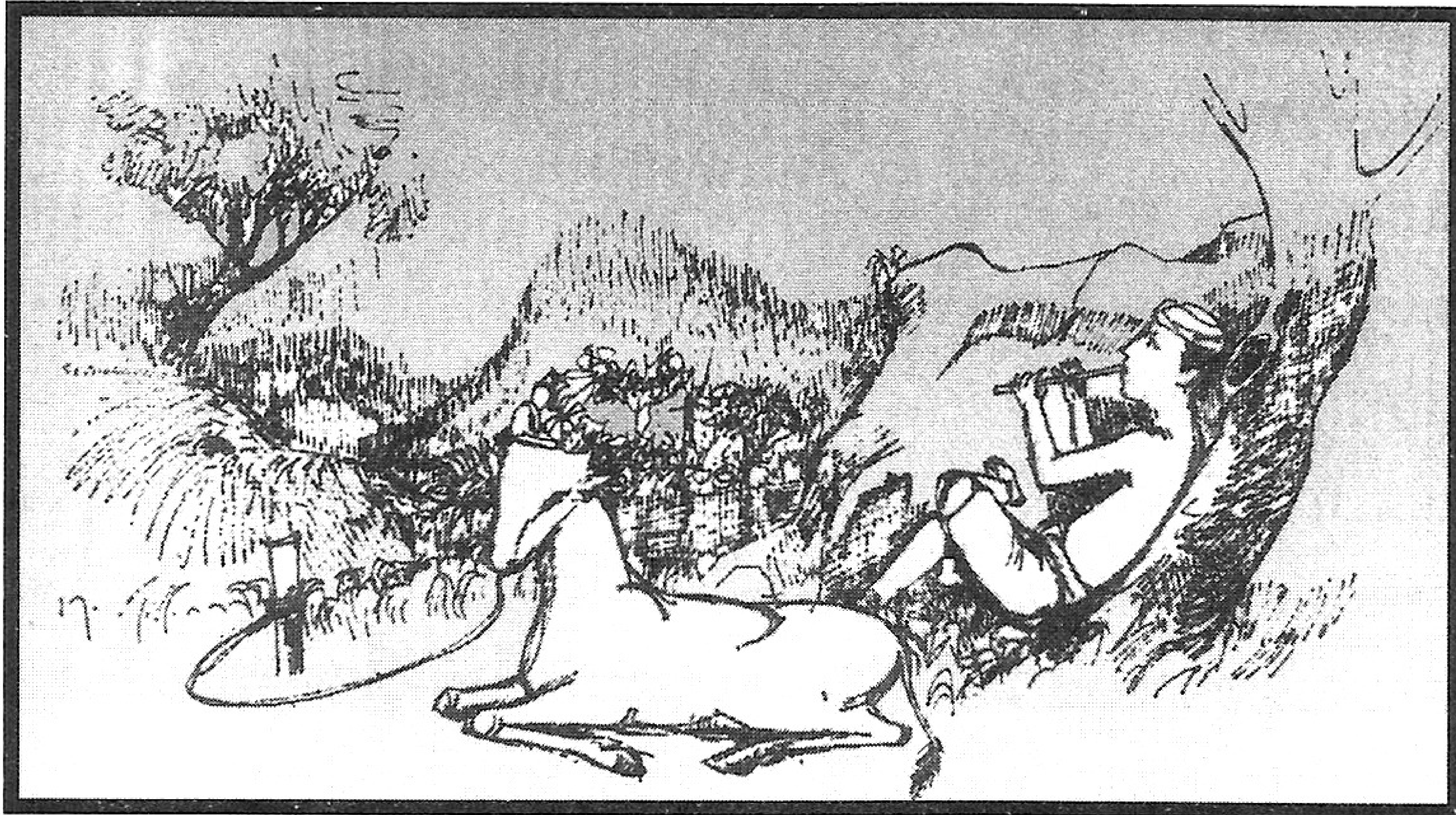
ลูกโคสลัดเชือกขาดแล้วกำลังวิ่งหนีจากที่ควบคุม โลดแล่นไปด้วยความคะนอง วิ่งไปสู่ที่ที่มันปรารถนา โดยมีคนฝึกโคไล่ตามหลังไปอย่างกระชั้นชิด เพื่อจับผูกไว้ที่หลักตามเดิม เหมือนกับจิตที่สลัดเชือกคือสติขาดแล้วหนีออกจากหลักที่ควบคุมอยู่คือลมหายใจ แล้วแล่นไปหาอารมณ์ภายนอกที่ไม่ใช่อารมณ์กรรมฐาน ทั้งๆ ที่พระโยคาวจรผู้ฝึกจิตกำลังคอยระวังอยู่ แต่พอเผลอสติ (เชือกคือสติขาด) มันก็โลดแล่นไปสู่ภายนอกทันทีและอย่างรวดเร็ว

ภาพที่ ๕
คนฝึกโคกำลังจูงลูกโคมาผูกไว้ที่หลัก



แม้ลูกโคจะสลัดเชือกหนีไปจากหลักที่ควบคุมอยู่ได้ แต่คนฝึกโคก็ไม่ละความพยายาม ใช้เชือกที่ขาดมาต่อเข้าแล้วผูกโคพยศตัวนั้นมาฝึกที่หลักอีก ไม่ว่าลูกโคนั้นจะสลัดเชือกขาดไปกี่ครั้งก็ตาม ก็ไม่ละความพยายามในการฝึก เหมือนพระโยคาวจรผู้ฝึกจิต แม้ว่าจิตจะสลัดออกจากการควบคุมของสติ หนีออกไปจากหลักคือลมหายใจสักกี่ร้อยกี่พันครั้งก็ตาม ก็ไม่ละความเพียร และไม่ว่าจะต้องใช้เวลาในการฝึกฝนนานสักเท่าไรก็ตาม ก็ไม่ยอมละความพยายาม

ภาพที่ ๖
ลูกโคกำลังหมอบอยู่ใกล้หลัก

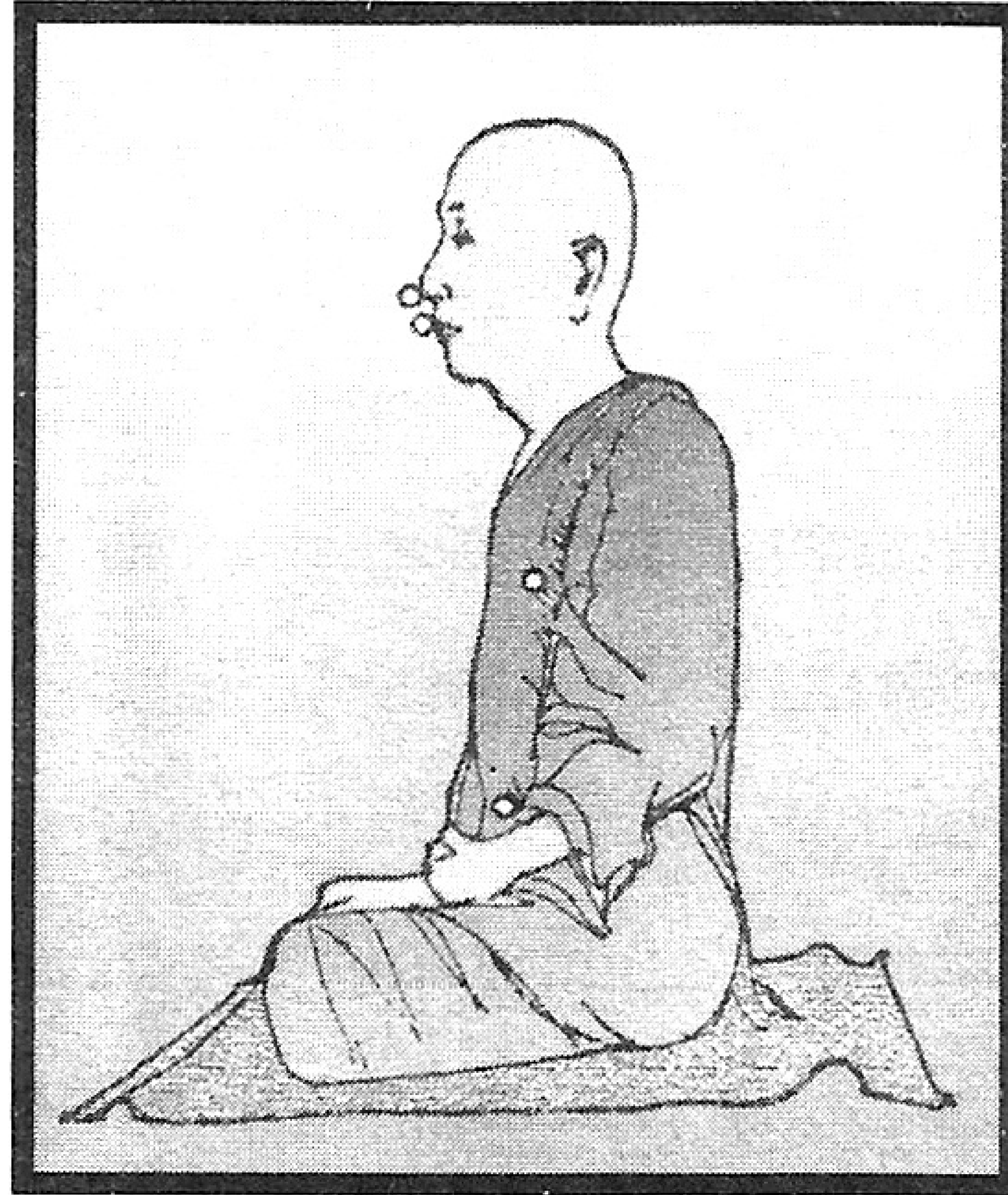


ลูกโคซึ่งได้รับการฝึกฝนจนหมดพยศแล้วกำลังหมอบอยู่ใกล้หลัก เป็นโคเชื่องและพร้อมเสมอที่จะใช้งานเพราะได้รับการฝึกเรียบร้อยแล้ว คนฝึกโคผู้เป็นเจ้าของก็มีความพอใจมาก รู้สึกเบิกบานใจ โล่งใจที่ฝึกลูกโคตัวพยศได้สำเร็จ จึงนั่งลงเป่าขลุ่ยอยู่ใต้ต้นไม้ริมลำธาร ณ ชายป่าแห่งหนึ่งด้วยความเบิกบานใจ ทำนองเดียวกับพระโยคาวจรผู้ฝึกจิตแล้ว เมื่อจิตของตนหมอบอยู่กับหลักคือลมหายใจ ไม่ไปไหน นิ่งอยู่กับที่ มีอารมณ์เป็นหนึ่ง เพราะหายพยศแล้วก็มีความสบายใจ เบิกบานใจ ทั้งผิวพรรณก็ผ่องใส เพราะได้เสวยสุขที่เกิดจากสมาธิอันเป็นความสุขพึงใจยิ่ง เหนือกว่าโลกียสุขใด ๆ ในโลก และถ้าหากฝึกจนสามารถกำจัดกิเลสออกไปจากจิตได้หมดก็จะได้เสวยสุขอย่างยิ่งอันเกิดจากพระนิพพานเป็นบรมสุข

อิริยาบถ ๔ ของผู้ฝึกจิต

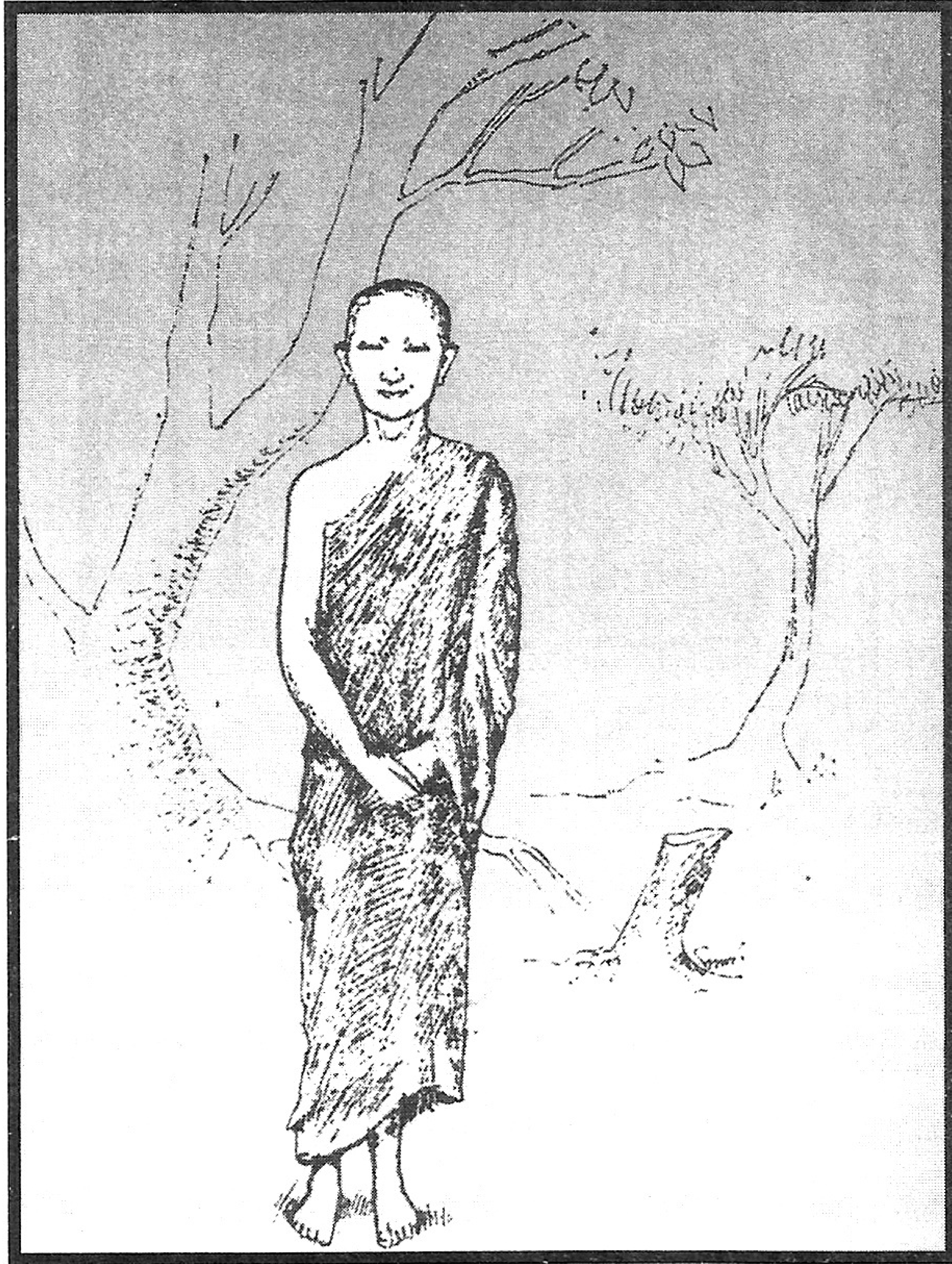
ในการฝึกจิตนั้น ถ้ามุ่งจะให้ได้รับผลไวและให้ได้ผลดีเพิ่มขึ้น ผู้ฝึกจิตจะต้องมีสติและสัมปชัญญะอยู่ทุกอิริยาบถไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำงาน พูด อาบน้ำ รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ เหลียวดู คู้แขนเข้า เหยียดแขนออก แม้จะถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ ก็ให้มีสติและสัมปชัญญะรับรู้ทุก ๆ อย่างที่ทำกิจการนั้น ๆ โดยเฉพาะในขณะทำกิจนั้น ๆ โดยที่สุด แม้หายใจเข้าหายใจออกก็พยายามฝึกให้มีสติรับรู้อยู่ตลอดเวลา ถ้าทำได้อย่างนี้ก็จะเป็นการเพิ่มกำลังสติให้การทำสมาธิได้ผลเร็วขึ้น ทั้งจะเป็นประโยชน์มากในการทำกิจการทุกอย่าง ทำงานต่าง ๆ ไม่ค่อยผิดพลาดและสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ไม่ใช่จะมาคอยฝึกจิตเอาเฉพาะอิริยาบถนั่งอย่างเดียว ส่วนเวลานอกนั้นไม่ตั้งใจควบคุมด้วยกำลังสติสัมปชัญญะเลย เพราะถ้าฝึกจิตอยู่อิริยาบถเดียวคือการนั่งแล้วก็จะได้ผลช้าในการปฏิบัติ เพราะเวลาที่ปล่อยจิตไปตามที่มันชอบและไม่ได้ควบคุมนั้นมีอยู่มากใน ๒๔ ชั่วโมง

แต่การควบคุมจิตอยู่ทุกอิริยาบถเท่าที่จะทำได้ย่อมมีผลดีกว่าการฝึกอยู่ในอิริยาบถนั่งเพียงอย่างเดียว และในการฝึกอานาปานสตินั้น นักปฏิบัติจะฝึกอยู่ในอิริยาบถ ๔ คือ นั่ง ยืน เดิน และนอน ซึ่งในที่นี้จะได้นำวิธีการฝึกในอิริยาบถทั้งสี่มากล่าวไว้แต่โดยย่อเพื่อให้เห็นแนวทางการปฏิบัติ พร้อมกับมีภาพประกอบด้วย เพื่อให้ท่านผู้สนใจในการปฏิบัติจะได้เข้าใจง่ายยิ่งขึ้น



๑. ท่านั่งสมาธิ

วิธีนั่ง นั่งเหมือนพระพุทธรูปปางสมาธิ คือนั่งเอาเท้าขวาไปทับเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนตักแล้วเอามือขวาทับมือซ้าย นั่งตัวตรง ดำรงสติไว้ให้มั่น ควบคุมมิให้ใจฟุ้งซ่านไปในภายนอก แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออก ปล่อยให้เข้าออกตามสบาย พร้อมกับภาวนาว่า "พุท" เมื่อหายใจเข้า และภาวนาว่า "โธ" เมื่อหายใจออก โดยกำหนดฐานที่ลมกระทบทั้งสามจุด คือ (๑) ปลายจมูกหรือริมฝีปาก (๒) ท่ามกลางอก (๓) ที่ท้อง ในสามจุดนี้ จุดใดกำหนดได้ง่ายที่สุดก็ให้ถือเอาจุดนั้น ซึ่งส่วนมากมักจะเป็นที่ปลายจมูก แต่สำหรับท่านผู้เริ่มฝึกใหม่ๆ จะต้องกำหนดจุดทั้งสามจุดที่ลมกระทบหรือผ่าน แต่เมื่อกำหนดได้คล่องแคล่วแล้วก็มากำหนดที่ปลายจมูกเพียงจุดเดียว เมื่อนั่งได้ตามระยะที่กำหนดแล้ว หรือรู้สึกว่านั่งนานเกินไป ก็เปลี่ยนไปสู่อิริยาบถใหม่



๒. ท่ายืนทำสมาธิ

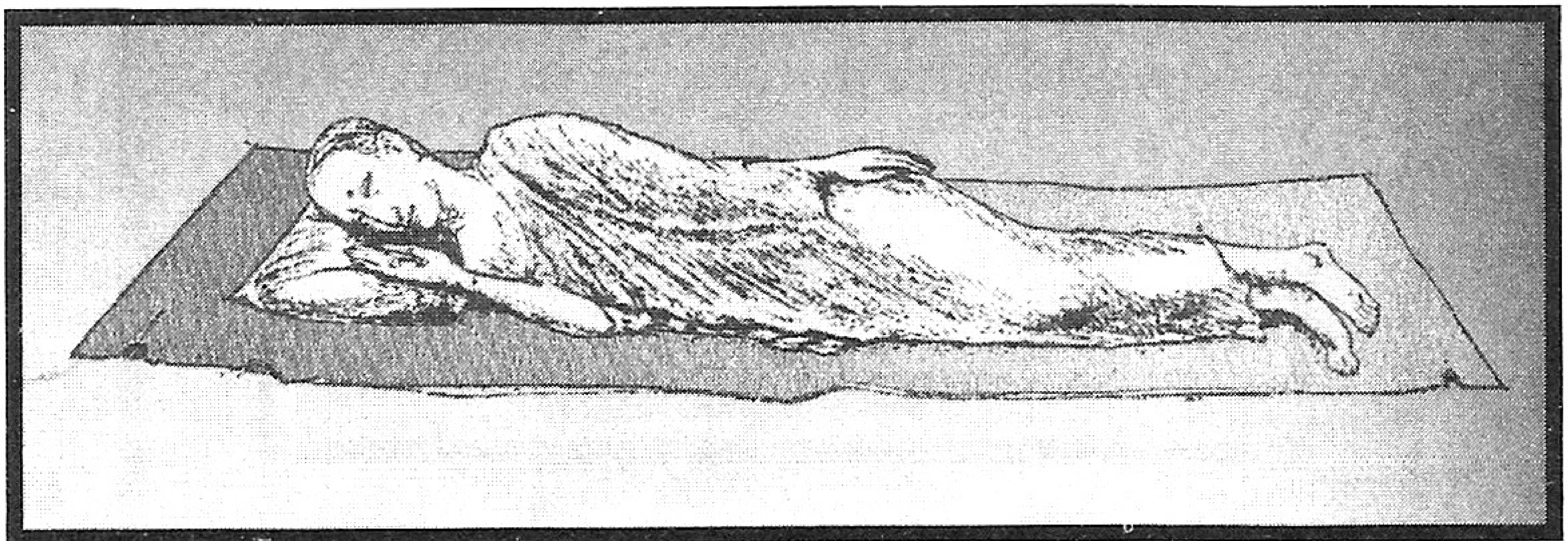
วิธียืน ยืนท่าสงบ สายตาทอดลง โดยยืนตัวตรง ยืนตามสบาย อย่าเกร็งตัว เอามือซ้ายวางบนท้องแล้วเอามือขวาทับบนมือซ้าย แล้วเริ่มกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อลมหายใจเข้าให้ภาวนาว่า "พุท" หายใจออกภาวนาว่า "โธ" และภาวนาว่า "พุท-โธ" "พุท-โธ" ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถใหม่



๓. ท่าเดินจงกรม

วิธีเดิน เริ่มด้วยการยืนท่าสงบก่อน ก้มไปข้างหน้าเล็กน้อย มือซ้ายวางบนหน้าท้องแล้วเอามือขวาวางทับบนมือซ้ายเช่นเดียวกับท่ายืน เดินทอดสายตาลงไปข้างหน้าประมาณ ๑ วา ก้าวไปแต่พอดี คืออย่าให้ช้านัก อย่าให้เร็วนัก อย่าให้ยาวนัก อย่าให้สั้นนัก ก้าวเท้าขวาไปก่อนพร้อมกับภาวนาว่า "พุท" แล้วก้าวเท้าซ้ายไปพร้อมกับภาวนาว่า "โธ" โดยส่งใจไปกำหนดอยู่ที่การก้าวของขาหรือที่เหยียบลงกับพื้น แล้วเดินภาวนาว่า "พุท-โธ" "พุท-โธ" "พุท-โธ" เรื่อยไป โดยใช้ระยะทางสำหรับการเดินจงกรมอย่างสั้นไม่น้อยกว่า ๒๕ ก้าว อย่างยาวไม่เกิน ๕๐ ก้าว แต่ถ้าสถานที่ไม่อำนวยจะสั้นกว่า ๒๕ ก้าวก็ได้ พอเดินถึงปลายสุดด้านหนึ่งของสถานที่จงกรมอย่าเพิ่งหมุนตัวกลับ ต้องยืนก่อนแล้ว

จึงค่อยหมุนตัวกลับไปทางขวา ขณะยืนให้กำหนดรู้ตัวว่าเรากำลังยืน หรือจะกำหนดลมหายใจเข้าออกก็ได้ และขณะเลี้ยวให้กำหนดว่าเรากำลังเลี้ยว โดยนิยมให้เลี้ยวขวา หรือเมื่อหมุนเท้าขวาไปก็ให้ภาวนาว่า "พุท" หมุนเท้าซ้ายไปก็ให้ภาวนาว่า "โธ" ก็ได้ ก่อนที่จะเดินต่อไปก็ให้ยืนกำหนดลมหายใจอยู่ครู่หนึ่ง คือกำหนดพร้อมกับภาวนาว่า "พุท-โธ" ครั้งหนึ่ง แล้วจึงก้าวเดินต่อไป โดยกำหนดการก้าวของขาพร้อมกับภาวนาว่า "พุท-โธ" "พุท-โธ" "พุท-โธ" เรื่อยไป ใช้เวลา ๑๕ นาที ถึง ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง หรือตามความต้องการ จนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถใหม่



๔. ท่านอนทำสมาธิ

ท่านอนทำสมาธินี้จะเหมาะสำหรับคนแก่ คนป่วย หรือคนที่อ้วนมาก หรือแม้แต่นักปฏิบัติทั่วไปที่ต้องการเปลี่ยนอิริยาบถ หรือแม้ในเวลานอนก็ให้หลับไปด้วยการภาวนากำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งจะมีผลดีกว่าการที่นอนหลับไปโดยมิได้เจริญอานาปานสติเสียก่อน

วิธีนอน นอนด้วยอาการอันสงบแบบสีหไสยาสน์ คือ นอนตะแคงขวา มือขวาวางไว้ที่ข้างแก้ม มือซ้ายวางราบไปตามตัว ขาซ้ายทับขาขวาให้พอเหมาะพอดี อย่าคู้หรือเหยียดเกินไป แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออกที่ปลาย

จมูกหรือตามแต่ถนัด หายใจเข้าภาวนาว่า "พุท" หายใจออกภาวนาว่า "โธ" จนพอแก่ความต้องการ หรือกำหนดรู้กองลมจนหลับไป ตื่นขึ้นมาก็กำหนดอีก จนกว่าจะลุกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบถใหม่อีก

อานิสงส์การเดินจงกรม

การเดินจงกรมเป็นการฝึกจิตอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาซึ่งนิยมกันมากในหมู่นักปฏิบัติภาวนาตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงสมัยปัจจุบัน เพราะให้คุณประโยชน์ทั้งในด้านการบริหารกายและในด้านการบริหารจิต "จงกรม" แปลว่า "เดินก้าวไป" คือ เดินก้าวไปโดยมีสติกำกับ ส่วนวิธีเดินจงกรมนั้นได้กล่าวมาแล้วในบทก่อน

การเดินจงกรมนั้นมีประโยชน์มากจริงๆ พระพุทธเจ้าและพระสาวกของพระองค์มักจะเสด็จจงกรมและเดินจงกรมเป็นประจำเพราะช่วยในด้านสุขภาพได้เป็นอย่างดี พระพุทธเจ้าแม้พระองค์จะได้ตรัสรู้หมดกิเลสโดยประการทั้งปวงแล้ว แต่พระองค์จะไม่ทรงละทิ้งการเสด็จจงกรมเลย ทั้งนี้ก็เพื่อบริหารพระวรกายของพระองค์ ดังปรากฏหลักฐานทางพระพุทธศาสนาหลายแห่ง เช่น ในประวัติของยสกุลบุตร ผู้เบื่อหน่ายการครองเรือน เดินหนีออกจากบ้านในเมืองพาราณสีมุ่งหน้าไปยังป่าอิสิปตนมฤคทายวัน พร้อมกับการเปล่งอุทานขึ้นด้วยความเบื่อหน่ายว่า ***"ที่นี่วุ่นวายหนอ ที่นี่ขัดข้องหนอ"*** ในสมัยนั้น พระพุทธเจ้าเสด็จลุกขึ้นในเวลาใกล้รุ่งแห่งราตรี เสด็จจงกรมอยู่ในที่แจ้ง พระองค์ได้ทรงทอดพระเนตรเห็นยสกุลบุตรเดินมาแต่ไกล จึงได้เสด็จลงจากทางเสด็จจงกรมประทับนั่งลงบนอาสนะที่ทรงปูไว้ แล้วได้ตรัสกับยสกุลบุตรว่า ***"ที่นี้แลไม่วุ่นวาย ที่นี้ไม่ขัดข้อง จงมาเถิดยสะ จงนั่งลง เราจักแสดงธรรมแก่เธอ"*** และเมื่อได้ฟังธรรมแล้ว ในที่สุด ยสกุลบุตรก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์[๕๙]

---

[๕๙] วินัยปิฎก มหาวรรค ๔/๒๖/๓๐.

หลักฐานที่เห็นชัดอีกแห่งหนึ่งก็คือ ทางเสด็จจงกรมของพระพุทธเจ้าในวัดพระเชตวัน เมืองสาวัตถี อันอยู่ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศอินเดียในปัจจุบัน ทางเสด็จจงกรมนี้อยู่ใกล้พระคันธกุฎีของพระพุทธเจ้า ยังปรากฏเป็นทางเดินจงกรมอยู่แม้ในปัจจุบัน เป็นทางเดินจงกรมที่จัดทำไว้เป็นพิเศษสำหรับพระพุทธองค์ คงสร้างในสมัยเดียวกับที่อนาถบิณฑิกเศรษฐีสร้างวัดนี้ เป็นแท่นเดินจงกรมก่ออิฐ สูงจากพื้นดินประมาณ ๓ ศอก กว้างประมาณ ๓ เมตรครึ่ง ยาวประมาณ ๑๒ เมตร หรือประมาณ ๒๕ ก้าวเดิน เดิมจมอยู่ใต้ดินมานาน หลังจากที่วัดนี้ถูกทอดทิ้งให้ร้างไปเป็นเวลานับพันปี ต่อมาเมื่อประมาณ ๑๕๐ ปีล่วงมานี้ รัฐบาลอังกฤษซึ่งปกครองอินเดียอยู่สมัยนั้นได้ให้มีการขุดค้นโบราณสถานในวัดเชตวัน บริเวณวัดและกุฏิต่างๆ ทางเดินจงกรมแห่งนี้จึงได้ถูกค้นพบและได้รับการตกแต่งไว้เป็นอย่างดีจนถึงปัจจุบัน ผู้เขียนได้เคยไปชมทางเดินจงกรมแห่งนี้ด้วยตนเองมาแล้ว ๔ ครั้ง เมื่อไปนมัสการปูชนียสถานในวัดพระเชตวันในอินเดีย หลักฐานอีกแห่งหนึ่งคือทางเดินจงกรมใต้ดินในวัดที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี เป็นทางเดินจงกรมที่ยาวมาก ถ้าไม่สังเกตหรือไม่มีใครบอก บางคนอาจคิดว่าเป็นอุโมงค์ใต้ดิน ซึ่งทางจงกรมในวัดนี้คงสร้างขึ้นหลังพุทธกาล อาจจะเป็นในสมัยพระเจ้าอโศกหรือในสมัยหลังจากนั้นก็ได้ แต่สร้างได้อย่างมั่นคงเพื่อมุ่งการฝึกจิตโดยตรง และยังบริบูรณ์ดีอยู่แม้ในปัจจุบัน พระอาจารย์กรรมฐานที่มีชื่อเสียงมากของไทยทุกรูปล้วนชอบเดินจงกรมทั้งสิ้น ในสำนักกรรมฐานทุกแห่งโดยเฉพาะสำนักกรรมฐานในป่าจะมีที่เดินจงกรมหรือสร้างขึ้นพร้อมกับเมื่อสร้างกุฏิกรรมฐาน ทั้งนี้ก็เพื่อมุ่งเปลี่ยนอิริยาบถและเพื่อฝึกจิตเป็นสำคัญ

ด้วยหลักฐานที่นำมากล่าวข้างต้นนี้ชี้ให้เห็นว่า การเดินจงกรมมีความสำคัญมากเพียงไร ฉะนั้น ในคัมภีร์ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสอานิสงส์หรือประโยชน์ของการเดินจงกรมไว้ว่ามี ๕ ประการ คือ

(๑) เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล
(๒) เป็นผู้อดทนต่อการทำความเพียร
(๓) เป็นผู้มีอาพาธน้อย
(๔) อาหารที่บริโภคเข้าไปย่อยง่าย
(๕) สมาธิที่ได้ในขณะเดินจงกรมอยู่ได้นาน[๖๐]

๑. เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล การเดินจงกรมนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นผู้อดทนในการเดินทางไกล คือเดินได้ทน เดินได้นาน และเดินได้ไวด้วย เพราะมีร่างกายแข็งแรงเนื่องจากฝึกเดินอยู่เป็นประจำ และมีสุขภาพดี เราจะพบว่าพระกรรมฐานส่วนใหญ่ท่านอดทนและเดินเก่งทั้งสิ้น เพราะท่านเดินจงกรมอยู่เป็นประจำ และมักจะเป็นผู้มีอายุยืน เพราะร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดีขึ้น ส่วนคนที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหว ไม่ค่อยเดิน แต่มักชอบนั่งหรือนอน ร่างกายจะอ่อนแอ เมื่อถึงคราวจะเดินทางไกลเข้าจริงก็เดินได้ไม่ทน เดินได้สักนิดหน่อยก็มักจะเหนื่อยแล้ว ฉะนั้น คนที่ร่างกายอ่อนแอ เดินไปไหนมาไหนไม่สะดวก ขอให้ทดลองฝึกเดินจงกรมเป็นประจำ ก็จะเห็นผลได้ในไม่ช้า เพราะสุขภาพกายและสุขภาพจิตจะมีมากขึ้น

๒. เป็นผู้อดทนต่อการทำความเพียร การเดินจงกรมนี้ทำให้เป็นคนอดทนต่อการทำความเพียร คำว่า "ทำความเพียร" ในที่นี้ หมายถึงผู้ทำความเพียรเพื่อชำระจิตให้สงบ เพื่อทำลายกิเลส หรือเพื่อพัฒนาจิต เพราะผู้ที่ฝึกจิตถ้าเพียงแต่นั่งอย่างเดียว ไม่เดินจงกรมเลย จะนั่งไม่ได้นาน เพราะความเมื่อยขบมักจะมีมาก แต่ถ้าหากว่าผู้ฝึกจิตเดินจงกรมสลับกับการนั่ง จะทำให้การทำสมาธิเป็นไปได้นาน นักปฏิบัติจึงมักจะใช้การเดินจงกรมสลับกับการนั่ง เพราะทำให้อดทนได้ และปฏิบัติติดต่อกันได้เป็นชั่วโมง หรือแม้แต่เป็นวันก็ยังทำได้

[๖๐] อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ๒๒/๒๙/๓๑.

และจะทำให้การฝึกจิตได้ผลไวขึ้น เพราะในการบำเพ็ญภาวนานั้นจะต้องทำบ่อย ๆ มีความขยันหมั่นเพียรพยายาม ดังพระบาลีที่ว่า ***“ฆเฏนฺโต วายมนฺโต - เพียรอยู่ พยายามอยู่”*** คือต้องทำบ่อย ๆ จึงจะได้ผล ไม่ใช่ทำวันหนึ่งแล้วหยุดไปนานหลายวัน แต่ต้องทำติดต่อกัน ทำทุกวัน อย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง ถึง ๑ ชั่วโมง จิตจึงจะสงบได้ง่าย ถ้าเดินจงกรมสลับกับการนั่งแล้วจะทำให้เป็นคนอดทนในการทำความเพียร

๓. **เป็นผู้มีอาพาธน้อย** ใครก็ตามที่เดินจงกรมอยู่เสมอเป็นประจำจะมีสุขภาพสมบูรณ์แน่นอน ดังที่นายแพทย์ทั้งหลายแนะนำให้ประชาชนออกเดินเล่นในตอนเช้า ๆ เพื่อออกกำลังกายและเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ โดยชี้ให้เห็นผลของการเดินว่า ทำให้โรคหลายชนิดหายไปได้ เช่น โรคเบาหวาน อีกทั้งการเดินจงกรมนี้ยังช่วยลดความอ้วนได้ด้วย บางท่านที่มีน้ำหนักตัวมาก เดินจงกรมติดต่อกันทุกวันเป็นเวลา ๑ เดือน สามารถลดความอ้วนได้หลายกิโลก็เคยมี ถ้าเดินบ่อย ๆ แล้ว แม้ไม่ต้องรับประทานยา โรคเบาหวานก็หายได้ และการเดินยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ทำให้เป็นคนไม่มีโรค ไม่ค่อยเจ็บ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงค้นพบคุณประโยชน์ของการเดินนี้มาด้วยพระองค์เองก่อนแพทย์ในปัจจุบันเป็นเวลานานถึง ๒,๕๐๐ ปีกว่ามาแล้ว แต่ไม่ใช่ทรงสอนให้เดินเล่นอย่างที่คนทั่วไปเดินกัน แต่ทรงสอนให้เดินจงกรมเพื่อบริหารจิตเป็นสำคัญและทำให้เป็นผลดีแก่การบริหารกายด้วย ฉะนั้น ผู้เดินจงกรมจึงมีอาพาธน้อย มีสุขภาพดี ทำให้มีอายุยืน

๔. **อาหารที่บริโภคเข้าไปย่อยง่าย** ใครก็ตาม ถ้ารับประทานอาหารแล้วมัวแต่นั่ง ๆ นอน ๆ ไม่ค่อยเคลื่อนไหวหรือไม่ค่อยทำงาน การย่อยอาหารก็จะไม่สะดวก เพราะร่างกายไม่ค่อยได้เคลื่อนไหว ร่างกายก็ใช้พลังงานน้อย อาหารที่บริโภคเข้าไปมักจะตกค้าง ทำให้เกิดอาการท้องขึ้นท้องเฟ้อได้ง่าย แต่ถ้าเดินหรือทำงานอันเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายมาก การย่อยอาหารใน

ร่างกายก็จะสะดวก ย่อยง่าย ไม่ทำให้ท้องอืดท้องเฟ้อ เป็นเหตุส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น ทำให้ไม่ค่อยมีโรคภัยไข้เจ็บ เพราะการเดินจงกรมทำให้น้ำย่อยหลั่งออกมาย่อยอาหารประเภทต่าง ๆ ได้ง่าย

๕. **สมาธิที่ได้ในขณะเดินจงกรมอยู่ได้นาน** ข้อนี้เป็นอานิสงส์โดยตรงของการเดินจงกรม ถ้าใครเคยฝึกการเดินจงกรมแล้วจะเห็นอานิสงส์ข้อนี้ชัด คือจิตของผู้ที่เดินจงกรมแล้วไปนั่งสมาธิจะสงบไวกว่าผู้ที่นั่งแล้วไปเดินจงกรม ข้อนี้อาจจะเป็นเพราะเลือดลมเดินสะดวกหรือเพราะจิตมีสติควบคุมให้สงบเป็นพื้นมาก่อน จึงทำให้จิตใจสงบไวและสงบได้ง่ายกว่านั่งสมาธิอย่างเดียว บางท่านเมื่อจิตเกิดสมาธิขึ้นในขณะเดินจงกรมก็จะยืนนิ่งอยู่กับที่ มีจิตใจสงบ อย่างนี้เรียกว่า ***"ได้สมาธิในขณะเดินจงกรม"*** แต่ท่านแนะนำให้ไปนั่งเมื่อตนเองรู้สึกว่าจิตจะมีสมาธิ คือเริ่มทำท่าจะง่วง คือเมื่อจิตเริ่มสงบก็ให้ไปนั่ง แล้วความสงบก็จะเกิดขึ้นทันที บางท่านในขณะเดินจงกรมมีปีติบางอย่างเกิดขึ้น เช่น น้ำตาไหล และตัวเบา เป็นต้น สมาธิที่ได้ในขณะที่เดินจงกรมนี้ดำรงอยู่ได้นาน คือเสื่อมยาก ทั้งนี้ก็เพราะว่าสมาธิที่ได้ในขณะยืน เมื่อเปลี่ยนไปเดินหรือนั่ง สมาธิก็เสื่อม หรือสมาธิที่ได้ในขณะนั่ง เมื่อเปลี่ยนไปเดินหรือยืนก็เสื่อม หรือสมาธิที่ได้ในขณะนอน เมื่อลุกขึ้นไปยืน นั่ง หรือเดิน ก็เสื่อมได้ง่าย แต่สมาธิที่ได้ในขณะเดินจงกรม แม้ผู้นั้นจะไปนั่ง จะไปนอน จะไปยืน สมาธิก็เสื่อมยาก ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ***"สมาธิที่ได้ในขณะเดินจงกรมอยู่ได้นาน"***

การเดินจงกรมมีคุณค่าต่อการบริหารกายและการบริหารจิตดังกล่าวแล้ว ฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนาจึงถือว่าการเดินจงกรมเป็นวิธีพัฒนาจิตอย่างหนึ่งที่สามารถเห็นผลประจักษ์ในปัจจุบัน หากนักฝึกจิตท่านใดทำสมาธิด้วยอิริยาบถอื่นไม่ได้ผล หรือได้ผล แต่ต้องการจะทดลองด้วยวิธีอื่นบ้าง ก็ให้ฝึกจิตด้วยการเดินจงกรมดู ถ้าทำจริงและทำถูกวิธีแล้วจะต้องได้ผลอย่างแน่นอน

องค์ฌาน

ฌาน[๖๑] (Absorbtion) หมายถึง ***การเพ่ง*** คือ เพ่งอารมณ์กรรมฐานจนจิตสงบรวมเข้าเป็นหนึ่ง (เอกัคคตา)

การฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนาในขั้นสมถะก็เพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิ เพื่อหวังผลต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น และสมาธิที่ถึงขั้นอัปปนานั้นหมายถึงการตั้งใจไว้แนบสนิทในอารมณ์ ก็คือเอกัคคตาจิตหรือจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่งนั่นเอง สมาธิในองค์ฌานเป็นอัปปนาสมาธิ

การทำสมาธิก็เพื่อให้ละองค์ ๕ คือ นิวรณ์ ๕ และให้ได้องค์ ๕ คือ องค์ฌาน ๕ องค์ประกอบของฌาน ๕ ประการ คือ

๑. วิตก
๒. วิจาร
๓. ปีติ
๔. สุข
๕. เอกัคคตา

องค์ฌานทั้ง ๕ เป็นตัวกำจัดหรือคู่ปรับนิวรณ์ทั้ง ๕ อย่าง ดังนี้

๑. เอกัคคตา (สมาธิ) เป็นคู่ปรับกามฉันท์
๒. ปีติ เป็นคู่ปรับพยาบาท
๓. วิตก เป็นคู่ปรับถีนมิทธะ
๔. สุข เป็นคู่ปรับอุทธัจจกุกกุจจะ
๕. วิจาร เป็นคู่ปรับวิจิกิจฉา

---

[๖๑] "ฌาน" กับ "ญาณ" ต่างกัน คือ ฌานหมายถึงการเพ่ง คือการเพ่งอารมณ์กรรมฐานจนจิตรวมตัวเข้าเป็นหนึ่งถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ฌานมีอยู่ ๘ ขั้น ตั้งแต่ฌานที่ ๑ (ปฐมฌาน) จนถึงฌานที่ ๘ (เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน) เป็นขั้นของจิตที่ได้รับการพัฒนาถึงขั้นกลาง คือชั้นสมาธิ ส่วนญาณหมายถึงความรู้แจ้งเห็นจริงของจิตที่ได้รับการฝึกฝนอบรมในขั้นสูงจนถึงขั้นวิปัสสนา คือตัวปัญญานั่นเอง เช่น ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (ญาณระลึกชาติได้) วิปัสสนาญาณ (ญาณในวิปัสสนา) และอาสวักขยญาณ (ญาณในการทำกิเลสให้สิ้นไป) เป็นต้น.

ลักษณะขององค์ฌาน ๕

๑. วิตก ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงความวิตกกังวลหรือความฟุ้งซ่าน หากแต่หมายถึงการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ในที่นี้หมายถึงอารมณ์กรรมฐาน ถ้าเป็นการเจริญอานาปานสติ ลมหายใจจัดเป็นอารมณ์ของอานาปานสติ วิตกไม่ใช่จิต แต่เป็นเจตสิก คือสิ่งที่เกิดกับจิต แต่วิตกนี้ไม่เกิดกับจิตทุกดวง เกิดได้กับจิตบางดวงเท่านั้น ในการทำกรรมฐาน ถ้าวิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ จิตก็จะยึดเอาอารมณ์นั้นไว้ได้ แต่ถ้าวิตกไม่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐาน แต่ยกจิตไปเกี่ยวกับอารมณ์อย่างอื่น จิตจะสงบอยู่ในอารมณ์กรรมฐานนั้นไม่ได้ เพราะวิตกไม่ทำหน้าที่ หรือถ้าวิตกไม่ยอมยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ใดเลย จิตก็จะตกภวังค์ ไม่อาจจะทำสมาธิได้เช่นกัน ฉะนั้น วิตกจึงมีความสำคัญในการทำสมาธิและจัดเป็นองค์ประกอบของฌานที่จะขาดเสียไม่ได้

๒. วิจาร หมายถึงความตรอง หรือการประคองจิตไว้ในอารมณ์ วิจารก็เป็นเจตสิกเช่นเดียวกับวิตก เกิดขึ้นกับจิตบางดวงเท่านั้น มีหน้าที่โดยตรงในการรับช่วงจากวิตก คือ เมื่อวิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานแล้ว วิจารก็ประคองจิตนั้นไว้ไม่ให้ตกไป แต่ถ้าวิตกไม่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐาน วิจารก็ทำหน้าที่ไม่ได้ หรือเมื่อวิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานแล้ว ถ้าวิจารไม่ประคองไว้ จิตนั้นก็จะตกไปสู่ภวังค์ตามเดิม ฉะนั้น วิตกและวิจารก็มีส่วนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยวิตกทำหน้าที่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐาน แล้ววิจารเข้ามาประคองช่วยไว้ไม่ให้จิตตกไป ลักษณะของวิตกกับวิจารเปรียบเทียบได้ดังนี้

(๑) วิตกเปรียบเหมือนเสียงระฆังที่ดังขึ้นครั้งแรก ส่วนวิจารเปรียบเหมือนเสียงครวญดังหึ่ง ๆ ของระฆังหลังจากการตีแล้ว

(๒) วิตกเปรียบเหมือนการกระพือปีกของนกใหญ่ที่บินขึ้นไปในอากาศครั้งแรก ส่วนวิจารเปรียบเหมือนอาการที่นกนั้นกางปีกให้กินลม ร่อนไปในอากาศโดยไม่ต้องกระพือปีก

(๓) วิตกเปรียบเหมือนกับเครื่องบินที่บินขึ้นจากทางวิ่งของสนามบินขึ้นสู่อากาศ ส่วนวิจารเปรียบเหมือนเครื่องบินนั้นบินทรงตัวในอากาศ

วิจารจึงมีลักษณะที่นิ่มและเรียบกว่าวิตก เพราะมีหน้าที่ประคองจิตไว้ในอารมณ์ มิให้ตกไป

๓. ปีติ คือ ความเอิบอิ่มใจอันเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของฌาน เป็นผลที่เกิดขึ้นจากความสงบของจิต ปีตินี้จะเกิดแก่คนทุกคนที่ได้ทำสมาธิ แม้เมื่อจิตเริ่มสงบ ยังไม่ได้สมาธิ ปีติบางอย่างก็เกิดขึ้นแล้ว เช่น มีอาการเหมือนกับมดหรือไรมาไต่บนใบหน้า เป็นต้น ลักษณะอาการของปีติมีมาก เกิดแก่นักปฏิบัติเหมือนกันบ้าง ไม่เหมือนกันบ้าง ทั้งนี้ก็เพราะบุญบารมีที่สั่งสมมาไม่เหมือนกัน ไม่เท่ากัน และเพราะวิธีปฏิบัติของแต่ละท่านไม่เท่ากัน ไม่เหมือนกัน แต่เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ปีติมี ๕ อย่าง คือ

(๑) ***ขุททกาปีติ*** ปีติเล็กน้อย

(๒) ***ขณิกาปีติ*** ปีติชั่วขณะ

(๓) ***โอกกันติกาปีติ*** ปีติเป็นพัก ๆ

(๔) ***อุพเพงคาปีติ*** ปีติโลดโผน

(๕) ***ผรณาปีติ*** ปีติซาบซ่าน[๖๒]

ขุททกาปีติ (ปีติเล็กน้อย) เช่น เกิดขนลุกชูชันขึ้น เกิดน้ำตาไหล บางครั้งก็เกิดขนลุกซู่ทั่วร่างกาย บางทีก็เกิดผมตั้งชูชันขึ้น แต่เกิดนิดหน่อย แล้วก็ดับไป นี้คือลักษณะของขุททกาปีติซึ่งเกิดแก่นักปฏิบัติบ่อย ๆ แต่ไม่ใช่ทุกท่าน

ขณิกาปีติ (ปีติชั่วขณะ) เช่น รู้สึกเสียวแปลบขึ้นตามร่างกาย เหมือนฟ้าแลบ แต่พักหนึ่งก็ดับไป หรือบางครั้งเกิดคันตามใบหน้าเหมือนมีมดหรือมีไรมาไต่ หรือเหมือนกับมีใยแมงมุมมาผ่านใบหน้า บางทีเนื้อตัวกระตุก บางที

---

[๖๒] วิสุทธิมรรค ๑/๑๘๒.

กระดูกสันหลังกระตุก หรือบางทีเส้นกระตุก ปีติชนิดนี้มักจะบังเกิดแก่นักปฏิบัติทุกท่าน แต่อาการเหมือนกันบ้าง ไม่เหมือนกันบ้าง

โอกกันติกาปีติ (ปีติเป็นพัก ๆ) ปีติเช่นนี้จะรู้สึกซู่ซ่าแรงกว่าขณิกาปีติ คือแรงกว่าสายฟ้าแลบ มีอาการเหมือนกับคลื่นกระทบฝั่ง บางทีเหมือนกับคนที่นั่งเรือไปในมหาสมุทรถูกคลื่นทำให้รู้สึกโคลงเคลงเหมือนจะล้ม ลักษณะเช่นนี้ ถ้าใครเกิดปีติชนิดนี้ขึ้น บางทีจะรู้สึกรำคาญ เพราะว่าขณะที่เดินจงกรมหรือนั่งสมาธิอยู่นั้น ตึกทั้งหลังหรือแม้แผ่นดินที่ตนเดินหรือนั่งอยู่บางครั้งจะรู้สึกตะแคง บางท่านเข้าใจว่าปีตินั้นต้องรู้สึกอิ่มใจ แต่ก็ไม่เสมอไป เช่น โอกกันติกาปีตินี้ บางอย่างมักจะรู้เฉย ๆ มากกว่า เช่น ขณะเดินจงกรมรู้สึกตัวโคลงเป็นต้น แต่ปีติข้อสุดท้ายคือ “ผรณาปีติ” มีความอิ่มใจอย่างเห็นได้ชัด

อุพเพงคาปีติ (ปีติโลดโผน) ปีตินี้มีลักษณะทำให้ใจฟู บางทีทำให้การกระทำบางอย่างเกิดขึ้นโดยเว้นจากเจตนาก็มี เช่น เปล่งอุทาน เป็นต้น หรือบางท่านมีตัวลอยขึ้นเหนือพื้น ซึ่งยังปรากฏว่ามีอยู่ในหมู่นักปฏิบัติในปัจจุบันทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ปีติประเภทนี้อย่างสูงทำให้ลอยไปได้ในอากาศ เช่น กุลธิดาชาวศรีลังกาคนหนึ่งในหมู่บ้านวัตตคามซึ่งได้กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

เล่ากันมาว่า บิดามารดาของนางกุลธิดาผู้หนึ่ง เมื่อจะไปวัดเพื่อฟังธรรมในเวลาเย็นจึงพูดกับบุตรสาวว่า “ลูก... เจ้ามีงานมาก ไม่อาจที่จะเที่ยวไปในเวลาที่ยังไม่สมควรได้ พ่อและแม่จะไปฟังธรรมให้ส่วนบุญแก่เจ้าด้วย” พูดแล้วก็ได้พากันไปวัด กุลธิดานั้นแม้ปรารถนาจะไป แต่เมื่อไม่อาจจะขัดขืนคำของบิดามารดาของตนได้ จึงต้องอยู่ในเรือน ยืนอยู่ที่ลานบ้าน แลเห็นลานพระเจดีย์อันปลอดโปร่งในวัดมหาวิหาร (อันอยู่ไม่ไกลจากบ้านของตน) ด้วยแสงสว่างของพระจันทร์ ได้เห็นบริษัททั้ง ๔ (ภิกษุ ภิกษุณี

อุบาสก อุบาสิกา) ทำการบูชาพระเจดีย์ด้วยประทีป ดอกไม้ และของหอมเป็นต้น กำลังเดินประทักษิณ (เดินเวียนเทียน) กันอยู่ และได้ยินเสียงพระสงฆ์กำลังสวดสาธยายพระธรรมกันเป็นหมู่ ในครั้งนั้น นางแลเห็นพระเจดีย์ซึ่งมีรัศมีเหมือนกองแห่งแก้วมุกดา พลางก็คิดว่า "ชนเหล่าใดได้ไปวัดแล้วพากันเดินไปบนลานพระเจดีย์เห็นปานนี้ ชนเหล่านั้นมีบุญจริง ๆ (เป็นคนโชคดีมาก ๆ)" ในทันใดนั้น ปีติโลดโผน (อุพเพงคาปีติ) ก็ได้เกิดขึ้นแก่นาง นางลอยคว้างไปในกลางอากาศ ลงที่ลานพระเจดีย์อันปลอดโปร่งก่อนหน้ามารดาบิดาของนางจะไปถึงเสียอีก ได้ไหว้พระเจดีย์แล้ว ได้ยืนฟังธรรมอยู่ ณ ส่วนข้างหนึ่ง

เมื่อมารดาบิดาพบนาง จึงถามว่า "ลูกมาทางไหน"

นางก็ตอบว่า "ลูกมาทางอากาศ มิได้มาทางหนทาง"

มารดาบิดาจึงท้วงว่า "ลูก... ธรรมดาว่าทางอากาศ ผู้ที่เป็นพระขีณาสพ (พระอรหันต์) เท่านั้นจึงจะสัญจรไปได้ นี้ลูกมาอย่างไร"

นางตอบว่า "เมื่อลูกยืนแลดูพระเจดีย์ด้วยอาศัยแสงสว่างของพระจันทร์ ปีติกำลังกล้าซึ่งมีพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ได้เกิดขึ้น (ระลึกถึงพระพุทธเจ้าแล้วเกิดปีติขึ้น) ตอนนั้นลูกไม่รู้สึกตัวว่ายืนหรือนั่ง แต่ว่าเพราะนิมิต (พระพุทธคุณ) ที่ดิฉันถือเอานั้นเอง (เป็นเหตุ) ลูกจึงได้ลอยไปในกลางหาว แล้วมายืนอยู่ ณ ลานพระเจดีย์"[๖๓]

จากเรื่องนางกุลธิดาที่ยกมาเป็นตัวอย่างนี้ย่อมชี้ให้เห็นว่า ปีติอย่างโลดโผนทำให้บุคคลเหินไปในอากาศได้ เพราะฉะนั้น การที่เรามักจะได้ยินข่าวว่าคนบางคนทำสมาธิแล้วทำให้ตัวลอยได้นั้น จึงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ก็ด้วยอำนาจอุพเพงคาปีตินี้เอง

---

[๖๓] วิสุทธิมรรค ๑/๑๘๓-๑๘๔.

ผรณาปีติ (ปีติซาบซ่า) คือ ทำให้รู้สึกซาบซ่านเอิบอิ่มไปทั่วร่างกาย ถ้าใครเคยประสบมาแล้วจะรู้สึกพอใจมาก เพราะรู้สึกซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย ปีติประเภทนี้เป็นปีติในองค์ฌานโดยตรง แต่ผู้ปฏิบัติที่ยังไม่ถึงขั้นฌานบางท่านก็เกิดปีติชนิดนี้ได้เหมือนกัน

นี้คือลักษณะของปีติ ๕ ประการที่เกิดขึ้นแก่ผู้บำเพ็ญสมาธิหรือวิปัสสนา แต่ปีติในองค์ฌานเป็นผรณาปีติ คือปีติซาบซ่าน ส่วนอีกสี่ชนิดย่อมเกิดได้แก่ผู้บำเพ็ญสมาธิและวิปัสสนาทั่วไป แม้จะไม่ได้ฌานก็เกิดได้ และไม่ใช่ปีติในองค์ฌาน

๔. **สุข** คือ ความสบายกายและสบายใจ เพราะเมื่อปีติเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้เกิดกายปัสสัทธิ (ความสบายกาย) และจิตตปัสสัทธิ (ความสงบจิต) ปกตินั้น ปีติและสุขมักจะเกิดมาด้วยกัน คือ ปีติได้แก่การมีความยินดีเอิบอิ่มเกิดขึ้นด้วยอำนาจที่จิตได้รับอิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) ส่วนสุขได้แก่การเสวยรสอันเกิดจากปีติ ในที่ใดมีปีติ ในที่นั้นก็มีสุข แต่ที่ใดมีสุข ที่นั้นไม่ได้มีปีติเสมอไป ปีติจัดเข้าในสังขารขันธ์ ส่วนสุขจัดเข้าในเวทนาขันธ์ ปีติเปรียบเหมือนความปลื้มใจของคนที่เดินทางกันดารในเมื่อได้แลเห็นหรือได้ข่าวว่ามีชายป่าหรือแหล่งน้ำ ส่วนสุขเปรียบเหมือนความสบายของคนเดินทางกันดารนั้นในเมื่อได้เข้าไปสู่ร่มเงาของหมู่ไม้ในป่าและในเมื่อได้ดื่มน้ำตามความต้องการแล้ว

ความสุขในฌานนี้เป็นความสุขที่เลิศยิ่ง (อติมธุรํ สุขํ) ไม่มีความสุขใดในขั้นโลกียะจะเสมอเหมือนได้เลย คือเป็นความสุขอย่างยิ่งที่เหนือความสุขทั้งปวงในขั้นโลกีย์ ถ้าใครได้พบความสุขชนิดนี้แล้วจะติดใจและอิ่มใจไปนานทีเดียว อันความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ แม้ไม่ถึงขั้นฌานก็เป็นความสุขที่พึงใจมาก นักปฏิบัติภาวนาจึงชอบหาความสุขชนิดนี้เพราะทำสุขภาพจิตให้สูงเด่นซึ่งจะเทียบกันไม่ได้กับความสุขอันเกิดจากการกิน กาม และเกียรติ เพราะความสุขเหล่านั้นมีความทุกข์เจือปนอยู่มาก เป็นความสุขที่มีเหยื่อล่อ เป็น

ความสุขที่เหมือนกับอาหารที่เจือด้วยยาพิษ ถ้าใครบริโภคโดยไม่ใคร่ครวญให้ดีหรือโดยไม่มีคุณธรรมกำกับแล้ว จะก่อความเดือดร้อนได้ในที่สุด ฉะนั้น ท่านผู้ฉลาดจึงมุ่งหาความสุขอันเกิดจากความสงบนี้มากกว่ามุ่งหาความสุขที่เกิดจากกามคุณ และความสุขชนิดนี้ก็ไม่ใช่ว่าจะเกิดขึ้นได้ง่ายเลย แต่ผู้ที่ได้รับความสุขชนิดนี้ก็มีอยู่ไม่น้อย ท่านผู้ที่ได้ฌานมักจะชอบเล่นฌาน คือเข้าฌานเสวยความสุขอยู่เป็นเวลานานตามที่ตนต้องการ เรียกว่า "ฌานกีฬา" ซึ่งเป็นกีฬาที่สร้างสุขภาพจิตอย่างสูงเด่นที่เหนือกีฬาทุกประเภทที่มนุษย์นิยมเล่นกันในปัจจุบัน

๕. **เอกัคคตา** คือ การที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งหรือเป็นองค์ฌาน ข้อนี้เป็นตัวอัปปนาสมาธิโดยตรง เพราะในการทำสมาธิ ถ้าจิตยังฟุ้งซ่าน หรือมีอารมณ์เป็นสอง หรือยังไม่แนบแน่นในอารมณ์เดียวแล้ว จิตก็ยังไม่รวมตัวเข้าเป็นหนึ่ง จึงยังไม่จัดได้ว่าเป็นองค์ฌาน ต่อเมื่อใดจิตยึดอารมณ์ของกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่ง เช่น ถ้าเป็นปฐวีกสิณก็มีกสิณเป็นอารมณ์ ถ้าเป็นอานาปานสติก็ยึดลมหายใจเป็นอารมณ์ แล้วรวมตัวเข้าเป็นหนึ่ง แน่วแน่แนบแน่น จิตก็ชื่อว่าได้อัปปนาสมาธิแล้ว

เมื่อจิตจะรวมลงเป็นเอกัคคตานั้น ท่านกล่าวว่าจิตมีอาการตกวูบลงแล้วก็รวมตัวเป็นหนึ่ง บางท่านกล่าวว่าจิตมีอาการตกวูบลงเหมือนกับการลงลิฟต์แล้วก็รวมตัวเป็นหนึ่ง บางคนเมื่ออาการเช่นนี้เกิดขึ้นก็ตกใจ เพราะไม่รู้ว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นกับตนเนื่องจากไม่เคยประสบมาก่อน จิตก็เลยถอนขึ้น ไม่อาจรวมตัวเป็นหนึ่งได้ บางคนถึงกับลุกขึ้น ไม่ยอมนั่งอยู่ต่อไป เพราะกลัวจะเป็นอันตรายแก่ตน จิตจึงไม่มีโอกาสรวมตัวเป็นหนึ่งได้ นับว่าน่าเสียดายมาก ถ้ามีอาการเช่นนี้เกิดขึ้น ท่านแนะนำว่าให้วางใจเป็นกลาง อย่าตกใจ อย่าดีใจ คอยประคองจิตเอาไว้ เหมือนคนประคองน้ำเต็มขัน เดินไปไม่ให้หก แล้วจิตจะรวมตัวกันเองโดยอัตโนมัติ องค์ฌานอีกสี่คือ วิตก วิจาร ปีติ และสุข ก็เกิดขึ้นอย่างเต็มที่

เพราะฉะนั้น เอกัคคตาจึงมีความสำคัญมากในการทำสมาธิ เพราะเมื่อได้เอกัคคตาจิตแล้ว ความผ่องใส ความสุข ความเข้มแข็ง ความมีพลัง ความสามารถ และการที่จิตใช้งานได้เต็มที่ก็จะตามมา

การละองค์ฌาน

ฌาน[๖๓] (Absorbtion) หมายถึง ***การเพ่ง*** คือ เพ่งอารมณ์กรรมฐานจนจิตสงบรวมเข้าเป็นหนึ่ง (เอกัคคตา)

ฌานในขั้นรูปฌาน (การเพ่งสิ่งที่เป็นรูป เป็นวัตถุ เป็นอารมณ์) มี ๔ คือ

๑. ปฐมฌาน ฌานที่หนึ่ง

๒. ทุติยฌาน ฌานที่สอง

๓. ตติยฌาน ฌานที่สาม

๔. จตุตถฌาน ฌานที่สี่

ในขั้นปฐมฌาน มีองค์ฌานครบ ๕ คือ มีวิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา

ในขั้นทุติยฌาน จิตละวิตกและวิจารได้ จึงยังเหลือองค์ฌานเพียง ๓ คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา

ในขั้นตติยฌาน จิตละปีติได้ เหลือแต่สุขกับเอกัคคตา

ในขั้นจตุตถฌาน จิตละสุขได้ เหลือแต่เอกัคคตากับอุเบกขา คือ เมื่อจิตละสุขได้แล้วก็กลายเป็นอุเบกขา คือมีความวางเฉยนิ่งอยู่ในอารมณ์กรรมฐานนั้น

นี้พูดถึงลักษณะของฌานในจตุกกนัย (ฌาน ๔) ตามแนวพระสูตรถ้าพูดถึงฌานในปัญจกนัย (ฌาน ๕) ตามแนวพระอภิธรรมแล้ว มีการจัดองค์ฌานทั้ง ๕ ดังนี้

ในขั้นปฐมฌาน มีองค์ฌานครบ ๕ คือ มีวิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกกัคคตา

ในขั้นทุติยฌาน จิตละวิตกได้ เหลือแต่องค์ ๔ คือ วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา

ในขั้นตติยฌาน จิตละวิจารได้ เหลือแต่องค์ ๓ คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา

ในขั้นปัญจมฌาน คือ ฌานที่ ๕ จิตละสุขได้ เหลือแต่เอกัคคตากับอุเบกขา

การที่ผู้ปฏิบัติจะผ่านฌานแต่ละขั้นนั้น ต้องอาศัย "วสี" คือ ความชำนาญในฌาน ๕ อย่างเสียก่อน คือ

๑. อาวัชชนวสี ชำนาญในการนึก

๒. สมาปัชชนวสี ชำนาญในการเข้า

๓. อธิฏฐานวสี ชำนาญในการยับยั้งไว้

๔. วุฏฐานวสี ชำนาญในการออก

๕. ปัจจเวกขณวสี ชำนาญในการพิจารณา

อาวัชชนวสี คือ ท่านผู้ได้ฌานอาจน้อมจิตไปตามในองค์ฌานทั้ง ๕ ในเวลาใด ความสามารถในการนึกถึงองค์ฌาน ก็สำเร็จแก่ท่านใดในเวลานั้น

สมาปัชชนวสี คือ ท่านผู้ที่ได้ฌานนั้นสามารถเข้าฌานนั้นๆ ได้อย่างฉับพลัน ตามประสงค์

อธิฏฐานวสี คือ ท่านผู้ที่ได้ฌานอธิษฐานจิตยับยั้งอยู่ในฌานนั้นๆ จะนานหรือช้าได้ตามความประสงค์

วุฏฐานวสี คือ ท่านผู้ที่ได้ฌานสามารถจะออกจากฌานนั้นๆ ได้อย่างฉับพลัน

ปัจจเวกขณวสี ท่านผู้ที่ได้ฌานสามารถพิจารณาองค์ฌานได้อย่างคล่องแคล่ว

การที่ผู้บำเพ็ญสมาธิสามารถยกระดับจิตผ่านฌานแต่ละขั้นไปตามลำดับ จนถึงฌานที่ ๔ ได้นั้น นับเป็นการพัฒนาจิตที่สูงมาก แต่ก็ยังนับว่าเป็นการพัฒนาจิตระดับปานกลางในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะในพระพุทธศาสนายังมีการพัฒนาจิตที่สูงขึ้นไปกว่านี้ คือให้ถึงขั้นอรูปฌานและขั้นวิปัสสนาอยู่อีก

อัปปนาโกศล ๑๐

การทำจิตให้เป็นสมาธินั้น ไม่ใช่ทำได้ง่าย แม้ว่าผู้ปฏิบัติจะทำอย่างจริงจัง และปฏิบัติสม่ำเสมอก็ตาม โดยเฉพาะการทำจิตให้เจริญถึงขั้นอัปปนาหรือขั้นได้ฌาน ก็ยิ่งทำได้ยากเพิ่มขึ้น แต่ท่านผู้ที่ปฏิบัติได้ก็ยังมีอยู่

เหตุที่ผู้ปฏิบัติไม่อาจทำอัปปนาสมาธิให้เกิดขึ้นได้ ทั้งๆ ที่ได้ปฏิบัติตามหลักแห่งการบำเพ็ญภาวนาแล้ว ท่านกล่าวว่า เพราะขาดอัปปนาโกศล คือความฉลาดหรืออุบายในการทำอัปปนาสมาธิให้เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น นักพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนาจะต้องทำความเข้าใจในอัปปนาโกศล ๑๐ อย่าง ดังต่อไปนี้

๑. การทำวัตถุให้เรียบร้อย

๒. การปรับอินทรีย์ให้สมดุล

๓. ความฉลาดในนิมิต

๔. การประคองจิตไว้ในสมัยที่ควรประคอง

๕. การข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม

๖. การทำจิตให้ร่าเริงในสมัยที่ควรร่าเริง

๗. การทำจิตให้เพ่งเฉยในสมัยที่ควรเพ่งเฉย

๘. การเว้นหรือไม่คบคนที่ใจไม่มั่นคง

๙. การคบหาคนที่จิตมั่นคง

๑๐. การปลูกศรัทธาให้มีอัธยาศัยน้อมไปในสมาธิ[๖๔]

---

[๖๔] วิสุทธิมรรค ๑/๒๖๓.

๑. การทำวัตถุให้เรียบร้อย

คำว่า "การทำวัตถุให้เรียบร้อย" ในที่นี้ หมายถึงการทำวัตถุภายในคือร่างกายและวัตถุภายนอก คือที่อยู่อาศัย ให้สะอาดเรียบร้อย เพราะว่าเมื่อใดผู้ปฏิบัติ มีผม เล็บ หรือหนวดเครารุงรัง เมื่อนั้น ชื่อว่ามีวัตถุภายในไม่สะอาด ไม่เรียบร้อย และเมื่อใดผู้ปฏิบัติมีเครื่องนุ่งสกปรกเศร้าหมอง เหม็นสาบ หรือมีที่อยู่รกรุงรัง ไม่เป็นระเบียบ ชื่อว่ามีวัตถุภายนอกไม่สะอาด ไม่เรียบร้อย

เมื่อวัตถุไม่สะอาด ไม่เรียบร้อย จิตที่เข้าไปเกี่ยวเกาะกับวัตถุเหล่านั้นก็จะกลายเป็นาภาพที่ไม่เรียบร้อย ไม่บริสุทธิ์ไปด้วย แต่เมื่อวัตถุทั้งภายในและภายนอกสะอาดเรียบร้อย แม้จิตก็พลอยปลอดโปร่งไปด้วย เปรียบเหมือนแสงสว่างที่เกิดจากเปลวประทีปที่อาศัยไส้ตะเกียงและน้ำมันอันบริสุทธิ์ แสงสว่างก็แจ่มใสไปด้วย เมื่อจิตแจ่มใส ปลอดโปร่ง ไม่อึดอัดการบำเพ็ญกรรมฐานก็จะสำเร็จผลได้สะดวกขึ้น ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงจำต้องจัดวัตถุภายในและภายนอกให้เรียบร้อย

๒. การปรับอินทรีย์ให้สมดุล

การปรับอินทรีย์ในที่นี้ หมายถึงการปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกัน อินทรีย์ ๕ เป็นธรรมหมวดหนึ่งในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เป็นข้อธรรมประการหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ หมายความว่า การที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้นั้น ก็เพราะพระองค์ทรงใช้อินทรีย์ ๕ นี้เข้าประกอบส่วนหนึ่ง และอินทรีย์ ๕ นี้เอง มีความสำคัญมากต่อการปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา จะพบบ่อยว่า คนที่บำเพ็ญสมาธิ จิตไม่สงบและไม่ได้ผลนั้น น่าจะเนื่องมาจากเหตุ ๓ ประการ คือ

๑. ปฏิบัติไม่ถูกทาง

๒. อินทรีย์ ๕ ยังมีพลังไม่เต็มที่

๓. อินทรีย์ ๕ ยังปรับไม่สมดุลกัน

เพราะฉะนั้น ในที่นี้จะกล่าวถึงเหตุผล และวิธีการในการปรับอินทรีย์ให้สมดุลกันเพื่อผลในทางปฏิบัติ อินทรีย์ แปลว่า "ความเป็นใหญ่" คือ เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน อินทรีย์ มี ๕ ประการ คือ

๑. สันธินทรีย์ อินทรีย์ คือ ศรัทธา ความเชื่อ

๒. วิรินยินทรีย์ อินทรีย์ คือ วิริยะ ความเพียร

๓. สตินทรีย์ อินทรีย์ คือ สติ ความระลึกได้

๔. สมาธินทรีย์ อินทรีย์ คือ สมาธิ ความตั้งใจมั่น

๕. ปัญญินทรีย์ อินทรีย์ คือ ปัญญา ความรอบรู้

ธรรมทั้งห้าประการนี้ เรียกว่า "อินทรีย์" ก็เพราะเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน คือ

ศรัทธา เป็นใหญ่ในความเชื่อ คือเมื่อพูดในด้านความเชื่อกันแล้วไม่มีธรรมข้อใดที่จะเป็นใหญ่เหนือศรัทธาไปได้ ฉะนั้น ศรัทธาจึงเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ในขอบเขตของตน คือ ความเชื่อ แต่ไม่มีหน้าที่ในความขยันหมั่นเพียร และไม่มีหน้าที่ในการระลึกรู้ เป็นต้น

วิริยะ ก็มีหน้าที่ในความเพียร แต่ไม่มีหน้าที่ในความเชื่อ หรือในการระลึกรู้ เป็นต้น

สติ ก็มีหน้าที่ในการระลึกรู้ในหน้าที่ของตน แต่ไม่มีหน้าที่ในการความเชื่อหรือในความเพียร เป็นต้น แม้สมาธิและปัญญา ก็มีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ๆ เช่นกัน

รวมความว่า อินทรีย์ทั้งห้านี้ แต่ละข้อมีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตนเหมือนกับอินทรีย์หก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันเป็นอายตนะภายใน ซึ่งมีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ๆ เหมือนกัน กล่าวคือ ตามีความเป็นใหญ่ในการดู แต่ไม่มีความเป็นใหญ่ในการฟัง หรือในการลิ้มรส เป็นต้น ส่วนหูมีความเป็นใหญ่ในการฟัง แต่ไม่มีหน้าที่เป็นใหญ่ในการดู หรือลิ้มรส เป็นต้น แม้จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ๆ เหมือนกัน

อีกอย่างหนึ่ง ธรรมทั้งห้าประการ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา ท่านจัดเป็นพละด้วย คือ เป็นกำลังในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าและเป็นกำลังในตัวของตัวเอง คือ

สัทธา (ความเชื่อ) ตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึงความเชื่อสิ่งที่ควรเชื่อ ได้แก่ ความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ ๔ ประการ คือ

๑. ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้จริงๆ ความเชื่อสำคัญต่อการปฏิบัติภาวนามาก เพราะผู้ปฏิบัติกรรมฐาน ถ้าไม่เชื่อว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้จริงก็ดี ไม่เชื่อว่าหลักปฏิบัติกรรมฐานที่ตนกำลังปฏิบัติอยู่นี้เป็นไปเพื่อการพัฒนาจิตและเพื่อความพ้นทุกข์ในที่สุดก็ดี ไม่เชื่อว่ามรรคมีองค์แปดเป็นทางสายเอก เป็นทางสายตรงก็ดี เมื่อไม่เชื่อหรือมีความลังเลแล้ว จิตก็ขาดความเชื่อมั่น ตัวศรัทธาก็ไม่มีพลัง เมื่อไม่มีพลังแล้วจิตก็ไม่สงบ เมื่อจิตไม่สงบแล้ว การพัฒนาจิตก็เป็นไปได้ยาก

๒. กัมมสัทธา เชื่อว่ากรรมมีจริง คือเชื่อว่า กรรมดีมีจริง กรรมชั่วมีจริง ไม่เชื่ออำนาจพระเจ้า และไม่เชื่ออำนาจของดวงดาวว่าจะมาดลบันดาลให้ชีวิตเป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้

๓. วิปากสัทธา เชื่อว่าผลของกรรมนั้นมีจริง คือเชื่อว่า ใครทำดีย่อมได้ดี ใครทำชั่วย่อมได้ชั่ว เหมือนคนหว่านพืชชนิดใด ย่อมได้รับผลชนิดนั้น

๔. กัมมสกตาสัทธา เชื่อว่าทุกคนมีกรรมเป็นของของตนจริง คือ เชื่อว่า กรรมนี้ใครทำไว้ คนนั้นเป็นคนได้รับ

เพราะฉะนั้น จะต้องสร้างศรัทธาให้มีพลังขึ้น จนเรียกว่า "สัทธาพละ" โดยมีความเชื่อมั่นว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้จริง อัฏฐังคิกมรรคหรือทางมีองค์แปด คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นทางนำไปสู่ความดับทุกข์จริงๆ ถ้าเราเดินไปสู่ทางสายนี้ด้วยศรัทธาเชื่อมั่นต่อพระพุทธองค์แล้ว ศรัทธานี้จะเกิดเป็นพละขึ้น เราจึงต้องสร้างศรัทธาให้เกิดพลังขึ้นให้ได้ ถ้าทำได้ศรัทธาก็เป็นพลัง คือมีกำลังขึ้นพร้อมที่จะใช้ในการสนับสนุนการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

วิริยะ (ความเพียร) คือ การที่ความเพียรจะเกิดพลังขึ้นมาได้นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องทำบ่อยๆ ทำติดต่อกันทุกวัน บากบั่นไปข้างหน้า ไม่หยุด ไม่หย่อน การทำสมาธิในทางปฏิบัตินั้น จะต้องทำสืบต่อกันไป ยิ่งทำได้มากในวันหนึ่งๆ ความเพียรนี้ก็จะเกิดพลังเพิ่มขึ้น ถ้าในวันหนึ่ง เราฝึกจิตเพียงนิดเดียว จะให้จิตมีพลังขึ้นด้วยอำนาจความเพียรนั้นไม่ได้ เพราะจิตมีกำลังอ่อน ด้วยอำนาจที่ส่งกระแสไปทั่ว ไม่มีการรวมจุด ใครก็ตาม ฝึกจิตของตนด้วยการทำความเพียร ไม่ท้อถอย วันและวันเล่า คืนแล้วคืนเล่า เดือนแล้วเดือนเล่า ปีแล้วปีเล่า ถ้าไม่สำเร็จในขั้นต้น ก็จะประสบความสำเร็จในที่สุดด้วยพลังแห่งความเพียร

สติ (ความระลึกได้) สติมีความจำเป็นในการทำกรรมฐานมาก ถ้าใครฝึกสมาธิไม่ได้สร้างสติให้เป็นบาท หรือให้เป็นสติที่มีพลังแล้ว ก็ยากที่จะหยั่งรู้สภาวธรรม หรือยากที่จะข่มกิเลสได้ เพราะกิเลสจะโผล่ตัวขึ้นมาในขณะที่สติอ่อนกำลังเพราะฉะนั้น สติจะต้องฝึกให้มาก ให้เกิดพลังขึ้นมาเป็สติพละ ให้ได้การฝึกสตินั้น เช่น พยายามให้รู้ตัวอยู่เสมอในขณะที่จะทำ จะพูด จะคิด หรือกำลังทำ กำลังพูด กำลังคิดสิ่งนั้น ๆ เช่น การฝึกอานาปานสติ-กำหนดลมหายใจเข้าออก เพื่อไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน ก็คือการฝึกให้มีสติมากขึ้นนั่นเอง การฝึกสติจะต้องฝึกบ่อยๆ จนกระทั่งสติมีพลัง เป็นมหาสติ ผู้ที่ฝึกสติได้อย่างสูงคือพระอรหันต์ เพราะพระอรหันต์ทั้งหลายมีสติสมบูรณ์ที่สุด แต่สำหรับเรายังเป็นปุถุชนอยู่ สติยังไม่สมบูรณ์ ยังไม่มีพลังเพียงพอ ยังอ่อนอยู่ จึงต้องฝึกสตินี้ให้มีพลังมากขึ้นให้ได้ ถ้าเราทำน้อยหรือหรือทำไม่ถูกวิธีสติจะไม่เป็นสติพละ แต่ถ้าทำถูกวิธี สติจะมีพละขึ้น คือมีกำลังขึ้น และสตินี้เองจำเป็นต้องนำไปใช้ในหลักธรรมทั้งปวง ในการกระทำทุกอย่าง ดังพระบาลีที่ว่า ***"สติ สพฺพตฺถ ปตฺถิยา"*** ซึ่งแปลว่า สติจำปรารถนาใช้ในที่ทุกสถานและในเหตุการณ์ทั้งปวง

สมาธิ (ความตั้งใจมั่น) สมาธิจะเกิดขึ้นได้ด้วยเราตั้งใจให้มั่นคง คือพยายามฝึกให้จิตอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน ให้มีการรวมตัว ให้สงบ อย่างที่เรา

ฝึกอานาปานสติ ก็เพื่อให้เกิดสมาธิขึ้นในตัวเรา หรือแม้แต่การเดินจงกรมก็เพื่อให้จิตเกิดสมาธิ เกิดความสงบขึ้นการที่จิตรวมตัวเข้าสู่อารมณ์เดียว แม้ยังไม่ถึงขั้นเอกัคคตาจิต อันเป็นตัวสมาธิขั้นสูง แต่ถ้าพยายามทำอยู่บ่อย ๆ จนจิตรวมตัวไม่ฟุ้งซ่านมีอาการสงบ แสดงว่าสมาธิมีพละขึ้น คือมีพลังในทางทำให้จิตเกิดปัญญาขึ้นได้มาก

ปัญญา (ความรอบรู้) คือ ความเข้าใจสภาพธรรมที่เราปฏิบัติอยู่ เช่น เมื่อฝึกสมาธิ ก็รู้ว่า อะไรทำให้เกิดสมาธิ อะไรเป็นตัวให้สมาธิเสื่อม อะไรเป็นตัวกันจิต และเป็นตัวทำให้จิตฟุ้งซ่าน ให้ท้อถอย ก็พยายามใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผล ทำให้จิตให้ตั้งมั่น โดยกำหนดอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ ให้มีความรู้และความเข้าใจในการปฏิบัติ นี้เป็นปัญญาในขั้นที่จะทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ ถ้าในขั้นสูงสุดคือ สามารถรอบรู้ในกองแห่งสังขาร อันได้แก่นามและรูปว่า สิ่งเหล่านี้ตกอยู่ในสภาพธรรมดา คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงว่าสิ่งสมมติเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น จนเกิดปัญญามีพลังขึ้นได้

อินทรีย์ทั้งห้า คือ สัทธา, วิริยะ, สติ, สมาธิ และปัญญา นี้ ถ้าผู้ใดอบรมให้มีพลัง ผู้นั้นนับว่าได้สร้างตัวการที่จะทำจิตให้สงบ ที่จะเกิดผลในทางปฏิบัติขึ้นมา แต่ถ้าคุณธรรมทั้งห้าประการนี้ ยังเป็นตัวของตัวเองอยู่ คือยังมีพลังไม่เท่ากัน ถ้าไม่ปรับให้เท่ากันแล้ว จะไม่ได้ผลในทางปฏิบัติ วิธีปรับอินทรีย์ให้เสมอหรือสมดุลกันนั้น ก็คือ **ปรับสัทธากับปัญญาให้สมดุลกันและปรับสมาธิกับความเพียรให้สมดุลกัน ส่วนสติเป็นตัวกลางยิ่งมากยิ่งดี**

ปรับอย่างไร คือ ปรับเหมือนกับบุคคลปรับคลื่นวิทยุหรือโทรทัศน์ซึ่งมีคลื่นเสียงส่งเข้ามาในตัววิทยุหรือโทรทัศน์เพราะในวิทยุหรือโทรทัศน์แต่ละเครื่อง ย่อมมีคลื่นเสียง ความถี่ มีหลอดไฟ มีพลังไฟ ถ้าวิทยุหรือโทรทัศน์นั้นไม่เสื่อมคุณภาพ หรือไม่มีเครื่องตัวใดบกพร่อง เครื่องแต่ละตัวมีพลังอยู่แล้ว

แต่ถ้าปรับไม่สมดุลกัน คือ ถ้าจูนไม่สมดุลกัน วิทยุหรือโทรทัศน์นั้นก็ไม่อาจจะดังได้หรือภาพไม่ชัด หรือดังก็ไม่อาจชัดเจนได้ ฉันใดอินทรีย์หรือพละทั้งห้าประการนี้ก็เหมือนกัน แม้มีพลังอยู่ในตัวแล้ว แต่ถ้าปรับไม่เสมอกันไม่สมดุลกันก็ไม่ได้ผลที่ต้องการแต่ในทางตรงกันข้ามเครื่องรับวิทยุที่มีเครื่องประกอบทุกตัวพร้อมบริบูรณ์ มีไฟ มีพลังพร้อมอยู่ ถ้าปรับให้ถูกส่วน ย่อมมีเสียงดัง เสียงใสย่อมฟังได้ผลฉันใด อินทรีย์หรือพละทั้งห้าประการนี้ก็เหมือนกัน เมื่อเราปรับให้สมส่วนกัน ก็ย่อมจะเกิดพลังฉันนั้น โดยการปรับ ดังนี้

ศรัทธากับปัญญาจะต้องให้เท่ากัน คือ บางคนมีแต่ศรัทธาอย่างเดียวไม่มีปัญญา ก็เป็นเหตุให้งมงาย เป็นคนเชื่อง่าย คือ เชื่อเรื่องงมงายอย่างไม่มีเหตุผล ก็ทำให้จิตเดินทางไม่ถูกหรือถ้ามีแต่ปัญญาอย่างเดียว ขาดศรัทธา จะทำให้คนนั้นมักคิดฟุ้งซ่าน ไม่ยอมเชื่อถืออะไรง่าย ๆ เพราะปัญญามากกว่าศรัทธา ทำให้จิตไม่สงบ เนื่องจากมัวแต่คิดฟุ้งซ่านอยู่ด้วยอำนาจ ปัญญาที่มีมากเกินไป

ความเพียรกับสมาธิจะต้องปรับให้เท่ากัน ความเพียร (วิริยะ) ถ้าใครทำมากไปหรือน้อยไป ก็ไม่ได้ผล คือ ถ้าหนักไป มากไป ก็จะทำให้ร่างกายปวดเมื่อยและจิตกระสับกระส่าย เพราะความเพียรมากไป ส่วนสมาธินั้น ถ้าทำน้อยไป จิตก็จะไม่สงบ ถ้าทำมากไปก็เกิดง่วงได้ง่าย ในเมื่อสมาธิมาก เมื่อเกิดความง่วงขึ้นแล้ว จิตไม่ถูกยกขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานหรือเมื่อจิตยกขึ้นแล้ว ก็มักจะตกไปง่าย เพราะสมาธิมีมาก แต่ความเพียรมีน้อยไปตัวอย่างเช่น คนฟังเทศน์บางคนที่มักง่วง พอพระเริ่มเทศน์ก็เริ่มง่วง เพราะจิตเริ่มรวมตัวไม่ฟุ้งซ่านไปอื่น จิตไม่ถูกยกขึ้นสู่อารมณ์ ด้วยอำนาจความเพียร คนที่ทำสมาธิก็เช่นเดียวกัน บางคนใช้สมาธิมากไป จิตจึงมักตกลงสู่ภวังค์ หรือจะหลับเสียแล้ว คือหลับในขณะนั่ง สมาธิประเภทนี้ได้ผลน้อย

เพราะฉะนั้น จะต้องปรับวิริยะ(ความเพียร) กับสมาธิ(ความตั้งใจมั่น) ให้สมดุลกัน

ส่วนสตินั้น เป็นธรรมตัวกลาง ซึ่งต้องใช้ช่วยเหลือในการกระทำทุกอย่าง ถ้าใครมีสติมากก็ยิ่งดี ถ้ามีน้อยไม่ดี คือเมื่อปรับอีกสอง คู่ให้เสมอกันแล้ว สติซึ่งเป็นตัวกลางที่คอยควบคุมก็จะช่วยเหลืออยู่ทุกขณะ ตัวสตินี้เปรียบเหมือนพลังไฟฟ้าหรือถ่านไฟ ถ้ามีพลังน้อยเครื่องรับวิทยุก็ไม่อาจจะดังได้หรือดังไม่ชัด ถ้าไฟมีพลังมากเท่าใดก็ยิ่งดีเท่านั้น ฉะนั้น สติจึงต้องฝึกบ่อย ๆ ให้มีกำลังอยู่เสมอ

เพราะฉะนั้น อินทรีย์ทั้งห้าประการดังกล่าวมานี้ จะต้องปรับให้เสมอกัน ให้สมดุลกัน อย่าให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยิ่งหย่อนกว่ากัน ถ้าปรับให้สมดุลกันแล้ว ก็ย่อมได้รับผลในการปฏิบัติอย่างแน่นอน

๓.ความฉลาดในนิมิต

อัปปนาโกศลข้อที่ ๓ ได้แก่ความฉลาดในนิมิต คำว่า นิมิต ในที่นี้หมายถึง เอกัคคตาจิต ฉะนั้น ความฉลาดในนิมิตก็คือความฉลาดในการทำเอกัคคตาให้เกิดขึ้น คือมีความฉลาดคอยสังเกตดูว่า ตนเองปฏิบัติอย่างไรความสงบจึงมี สมาธิจึงเกิดขึ้น คือตนเองกำหนดอย่างไร มีอาหารอย่างไร อยู่ในที่เช่นไร ทำในเวลาใด ใช้กรรมฐานอย่างไร สมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้ หรือทำอย่างไร สมาธิ และ ความสงบเกิดขึ้นแล้วก็หายไปเสีย และทำอย่างไรจึงจะรักษาสมาธิที่ได้แล้วไม่ให้หายไป ไม่ให้เสื่อมไปรวมความว่า ๑ มีความฉลาดช่างสังเกตในการทำสมาธิให้เกิดขึ้น ๒ ฉลาดในการเจริญสมาธิที่ได้แล้วให้สูงขึ้น ๓ ฉลาดในการรักษาสมาธิที่ได้แล้วไม่ให้เสื่อมไป

๔.การประคองจิตไว้ในสมัยที่ควรประคอง

อัปปนาโกศล ข้อที่ ๔ ได้แก่การประคองจิตไว้ในสมัยที่ควรประคอง คือ ในสมัยใดที่ผู้ปฏิบัติมีจิตหดหู่ ท้อถอย ไม่แช่มชื่น เพราะมีความเพียรน้อยไป เป็นต้น ในสมัยนั้นควรประคองจิตให้สดชื่น ด้วยการเจริญโพชฌงค์[๖๕] ๓ อย่าง

คือ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ และมีปีติสัมโพชฌงค์ เพราะจิตที่หดหู่สามารถจะแก้ได้ด้วยธรรม ๓ ประการนี้

ธัมมวิจยะหรือธรรมวิจัย คือ การวิจัย วิจารณ์ ใคร่ครวญสอดส่องธรรม คือ สภาพธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับใจ เพราะธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลและอกุศลก็มี ที่มีโทษและไม่มีโทษก็มี ที่หยาบและประณีตก็มี ที่เปรียบด้วยของดำและของขาวก็มี เมื่อหมั่นใส่ใจพิจารณาโดยแยบคายในธรรมเหล่านี้อยู่ก็เป็นปัจจัยเพื่อธัมมวิจัยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้นและที่เกิดขึ้นแล้วก็จะมีมากยิ่งขึ้น

อีกอย่างหนึ่ง **ธรรม ๗ ประการ** ย่อมทำให้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น คือ

๑. การสอบถาม
๒. การทำวัตถุให้สะอาด
๓. การปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน
๔. การไม่คบคนโง่
๕. การคบคนมีปัญญา
๖. การพิจารณาสภาพธรรมที่ลุ่มลึก
๗. ความเป็นผู้มีใจน้อมไปในการสอดส่องธรรม

---

[๖๕] "โพชฌงค์" แปลว่า "ธรรมที่เป็นองค์ตรัสรู้" คือ ธรรมที่เป็นองค์ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้านั้นมี ๗ หมวด โพชฌงค์นี้เป็นธรรมหมวดหนึ่งในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้ามี ๗ อย่าง คือ ๑. สติ (ความระลึกได้) ๒. ธัมมวิจยะ (ความสอดส่องธรรม) ๓. วิริยะ (ความเพียร) ๔. ปีติ (ความอิ่มใจ) ๕. ปัสสัทธิ (ความสงบใจและอารมณ์) ๖. สมาธิ (ความตั้งใจ) ๗. อุเบกขา (ความวางเฉย) (สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ๑๙/๓๕๖/๙๓).

ธรรม ๑๐ ประการ ทำให้วิริยสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น คือ

๑. การพิจารณาเห็นภัยในอบายภูมิ เป็นต้น

๒. การเล็งเห็นคุณประโยชน์ในการบรรลุคุณวิเศษ

๓. การพิจารณาเห็นว่า ทางนี้บัณฑิตทั้งหลายปฏิบัติกันมาแล้ว เราจักต้องดำเนินตาม แต่คนขี้เกียจจะเดินตามไม่ได้

๔. การพิจารณาว่า พระพุทธเจ้าตรัสยกย่องการทำความเพียร เราจึงควรบูชาพระพุทธเจ้า ด้วยการทำความเพียร

๕. การพิจารณาว่า เราจักเป็นธรรมทายาท ด้วยการปฏิบัติดี แต่คนเกียจคร้านไม่อาจเป็นทายาทพระธรรมได้

๖. การบรรเทาความง่วง โดยการเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นต้น

๗. การเว้นจากการคบคนเกียจคร้าน

๘. การคบคนมีความเพียร

๙. การพิจารณาถึงการตั้งความเพียรชอบ (สัมมัปปธาน)

๑๐. ความเป็นผู้มีอัธยาศัยน้อมไปเพื่อความเพียร

ธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้ ย่อมทำวิริยะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วให้มีมากขึ้น

ธรรม ๑๐ ประการ ทำให้ปีติสัมโพชฌงค์บังเกิด คือ

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้า

๒. ธัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระธรรม

๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึงพระสงฆ์

๔. สีลานุสสติ ระลึกถึงศีลของตน

๕ จาคานุสสติ ระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว

๖. เทวจานุสสติ ระลึกถึงคุณที่ทำบุคคลให้เป็นเทวดา

๗. การไม่คบคนที่มีใจเศร้าหมอง

๘. อุปมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระนิพพาน ซึ่งเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์

๙. การคบคนมีจิตใจหนักแน่น

๑๐. การเป็นผู้มีจิตใจน้อมไปในปีติ

ธรรมทั้ง ๑๐ ประการนี้ ย่อมทำปีติให้เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วมีมากขึ้น

เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าผู้ใดบำเพ็ญภาวนา จิตใจเกิดหดหู่ไม่มีแก่ใจที่จะปฏิบัติ ก็ขอให้ประคองจิตของตนขึ้นด้วยการเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ และปีติสัมโพชฌงค์ พร้อมด้วยปฏิบัติหลักธรรมที่จะให้โพชฌงค์เหล่านี้แต่ละข้อเกิดขึ้นดังที่ได้กล่าวมาแล้ว โดยการปฏิบัติข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อจนกระทั่งจิตหายหดหู่ มีความเบิกบานแช่มชื่นขึ้น แล้วเริ่มภาวนาอานาปานสติ หรือกรรมฐานที่ตนกำลังบำเพ็ญอยู่ต่อไป

๕.การข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม

อัปปนาโกศลข้อที่ ๕ คือ การข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม คือ ในสมัยใดที่ผู้ปฏิบัติมีจิตฟุ้งซ่าน ในสมัยนั้นพึงเจริญโพชฌงค์ ๓ ประการ คือ ปัสสัทธิโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และ อุเบกขาสัมโพชฌงค์เพราะว่าจิตที่ฟุ้งซ่านจะสงบได้ง่ายด้วยการเจริญธรรมเหล่านี้

ธรรม ๗ ประการ ย่อมทำให้ปัสสัทธิ (ความสงบจิต) เกิดขึ้น คือ

๑. การได้อาหารที่ประณีต

๒. การได้ฤดูที่สบาย

๓. การได้อิริยาบถที่สบาย

๔. การหมั่นประกอบแค่ความพอประมาณ

๕. การเว้นจากคนที่มีจิตกระสับกระส่าย

๖. การคบคนที่มีกายสงบ

๗. การเป็นคนน้อมไปเพื่อปัสสัทธิ

ธรรม ๗ ประการนี้ ย่อมทำให้ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็มีมากขึ้น

ธรรม ๑๐ ประการ ย่อมทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น คือ

๑. การที่วัตถุเป็นของสะอาด

๒. การฉลาดในนิมิต

๓. การปรับอินทรีย์ห้าให้สมดุลกัน

๔. การข่มจิตในเวลาที่ควรข่ม

๕. การประคองจิตในเวลาที่ควรประคอง

๖. การทำจิตให้หมดความสดชื่นให้ร่าเริงด้วยอำนาจความเชื่อและความสลดใจ

๗. การเพ่งเฉยจิตที่ดำเนินไปด้วยดีแล้ว

๘. การเว้นคนที่มีจิตไม่ตั้งมั่น

๙. การคบคนที่มีจิตตั้งมั่น

๑๐. การพิจารณาฌานและวิโมกข์ (การหลุดพ้น)

๑๑. ความเป็นผู้มีจิตน้อมไปเพื่อสมาธิ

ธรรมทั้ง ๑๑ ประการนี้ ย่อมทำสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นและที่เกิดขึ้นแล้วให้มีมากขึ้น

ธรรม ๕ ประการ ทำให้อุเบกขาสัมโพชฌงค์เกิดขึ้น คือ

๑. ความวางเฉยเป็นกลางในสัตว์

๒. ความวางเฉยเป็นกลางในสังขาร

๓. การหลีกเว้นคนที่มักยึดมั่นถือมั่น

๔. การคบหาคนที่วางเฉยเป็นกลางในสัตว์และสังขาร

๕. ความเป็นผู้น้อมไปในอุเบกขา

ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้ ย่อมทำอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วให้มีมากขึ้น

เพราะฉะนั้น หากว่าผู้ใดบำเพ็ญภาวนา จิตใจฟุ้งซ่านไม่อาจสงบลงได้ ก็ขอให้ข่มจิตของตนด้วยการเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ พร้อมด้วยการปฏิบัติตามหลักธรรมที่จะให้โพชฌงค์ทั้งสามประการนี้ แต่ละข้อเกิดขึ้นดังกล่าวมาแล้วโดยปฏิบัติตามข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อ จนกระทั่งจิตที่ฟุ้งซ่าน มีความสงบหายฟุ้งซ่านลงได้ แล้วเริ่มภาวนากรรมฐานที่ตนกำลังบำเพ็ญอยู่ต่อไป

๖.การทำจิตให้ร่าเริงในสมัยที่ควรร่าเริง

อัปปนาโกศล ข้อที่ ๖ คือ การทำจิตให้ร่าเริงในสมัยที่ควรให้ร่าเริง คือในสมัยใดผู้ปฏิบัติมีจิตใจไม่แช่มชื่น เพราะความขวนขวายทางปัญญาหย่อนไป หรือเพราะไม่ได้รับความสุขอันเกิดจากความสงบ ในสมัยนั้น พึงทำจิตให้สังเวชด้วยการพิจารณาสังเวควัตถุ (เรื่องอันก่อให้เกิดความสังเวชสลดใจ) ๘ คือ

๑. ความเกิด

๒. ความแก่

๓. ความเจ็บ

๔. ความตาย

๕. ทุกข์ในอบาย

๖. ทุกข์ในการเวียนว่ายตายเกิดในอนาคต

๗. ทุกข์ในการเวียนว่ายตายเกิดในอดีต

๘. ทุกข์อันเกิดจากการแสวงหาเครื่องเลี้ยงชีพเป็นมูล

โดยพิจารณาให้เห็นว่า เรื่องเหล่านี้เป็นทุกข์ทั้งสิ้น เพื่อให้เกิดความสังเวชสลดใจแล้วทำความเลื่อมใสให้เกิดขึ้น โดยระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ จิตก็จะเกิดการร่าเริงในสมัยที่ควรร่าเริงด้วยวิธีดังกล่าวมาข้างต้นนี้

๗.การเพ่งเฉยจิตในสมัยที่ควรเพ่งเฉย

อัปปนาโกศล ข้อที่ ๗ คือ การเพ่งเฉยในสมัยที่ควรเพ่งเฉย คือในสมัยใด ผู้ปฏิบัติบำเพ็ญภาวนาอยู่ ย่อมมีจิตไม่หดหู่ ไม่ฟุ้งซ่าน มีความแช่มชื่นเป็นไปสม่ำเสมอในอารมณ์ เดินไปตามวิถีทางแห่งสมถะ (มีความสงบ) ในการนั้น ไม่ต้องขวนขวายในการประคอง ในการข่ม หรือปลอบจิตนั้น เหมือนดังนายสารถีไม่ต้องขวนขวายในการบังคับม้า ซึ่งจะวิ่งไปเรียบเสมอ ผู้ปฏิบัติพึงเพ่งเฉยจิต (วางเฉยจิต) ในสมัยที่ควรเพ่งเฉยอย่างนี้

๘.การเว้นคนที่มีใจไม่มั่นคง

อัปปนาโกศล ข้อที่ ๘ คือ การเว้นคนที่มีใจไม่มั่นคง ได้แก่การไม่เข้าไปคบหาหรืออยู่ให้ห่างไกลบุคคลทั้งหลายผู้ไม่เคยมีความสงบจิตผู้วุ่นวายอยู่แต่กิจการน้อยใหญ่ๆ ต่าง ผู้มีจิตใจฟุ้งซ่าน เพราะการคบหาคนเช่นนี้ อาจจะทำให้ใจเราคล้อยตามไปได้ง่าย ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้เว้นคนที่มีจิตใจวุ่นวายไม่มั่นคงเสีย

๙.การคบคนที่มีใจมั่นคง

การเข้าไปหาคนที่มีใจสงบ ผู้ที่มีสมาธิตามปกติ ผู้ไม่วุ่นวาย ตามกาลอันสมควร ชื่อว่าการคบคนที่มีใจมั่นคง เพราะการคบคนเช่นนี้ จะทำให้จิตใจของเราคล้อยตามไปได้ง่าย ซึ่งจะเป็นเหตุให้ใจเรานั้นมั่นคงตามไปด้วย เพราะคบคนเช่นใด ก็มักจะเป็นเหมือนคนเช่นนั้น ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้คบคนที่มีจิตใจมั่นคง

๑๐.การปลูกศรัทธาให้มีอัธยาศัยน้อมไปในสมาธิ

ผู้ที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ เบื้องต้นจะต้องมีฉันทะ คือความพอใจในสิ่งนั้นเสียก่อน เมื่อมีความพอใจแล้ว การขวนขวายในการที่จะให้ได้มาซึ่งสิ่งนั้นก็ตามมา แม้ในการปฏิบัติสมาธินี้ก็เช่นกัน ผู้ปฏิบัติจะต้องปลูกฉันทะหรือศรัทธา ให้มีอัธยาศัยรักในสมาธิ แล้วการมีความขวนขวาย (วิริยะ) การมีใจจดจ่อ (จิตตะ) และการใช้ปัญญาไตร่ตรอง (วิมังสา) ก็จะตามมา ฉะนั้น การปลูกศรัทธาให้มีอัธยาศัยน้อมไปในสมาธิ จึงเป็นอุบายที่แยบคายในการอัปปนาสมาธิให้เกิดขึ้น

อัปปนาโกศลทั้ง ๑๐ ประการ ดังที่กล่าวมาแล้วนี้ เป็นอุบายวิธีที่อาจารย์กรรมฐานทางพระพุทธศาสนาได้แนะนำไว้เพื่อทำอัปปนาสมาธิให้เกิดขึ้น เพราะในการทำสมาธินั้นถ้าไม่หาอุบายวิธีในการควบคุมจิตแล้ว ก็อาจจะไม่ประสบความสำเร็จในการทำสมาธิได้ แต่ถ้าใช้อุบายวิธีตามที่ท่านผู้มีประสบการณ์แนะนำไว้แล้ว การปฏิบัติสมาธิจะได้ผลเร็วและมีทางประสบความสำเร็จมากขึ้นและจะต้องได้ลิ้มรสแห่งความสุขอันเกิดจากสมาธิแน่นอน แม้จะยังไม่ถึงขั้นอัปปนาสมาธิก็ตาม

ประโยชน์ของการบำเพ็ญอานาปานสติ

การบำเพ็ญอานาปานสตินั้น แม้ไม่สามารถดำเนินตามพระพุทธเจ้าให้ถึงที่สุดได้ แต่ถ้าตั้งใจบำเพ็ญสืบต่อกันแล้วก็จะได้ดื่มรสแห่งการปฏิบัติด้วยตนเองในปัจจุบันถึง ๕ ประการ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

"ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แลที่บุคคลเจริญแล้ว (อบรมแล้ว) ทำให้มากแล้ว ย่อมได้รับอานิสงส์ ๕ ประการ คือ สงบระงับสนิท (สนฺโต) ประณีตละเอียด (ปณีโต) ไม่ต้องรดน้ำก็เย็น (อเสจนโก) มีความสุข

สำราญเป็นเครื่องอยู่ (สุโข วิหาโร) ย่อมทำให้อกุศลบาปธรรมที่เกิดขึ้น ๆ ให้อันตรธาน สงบราบคาบไปได้ (อุปฺปนฺนุปฺปนฺเน ปาปเก อกุสเล ธมฺเม ฐานโส อนฺตรธาเปติ วูปสเมติ"[๖๖]

เพราะฉะนั้น ผู้หวังความสงบสุขแก่ตนในปัจจุบันและภายหน้าพึงพัฒนาจิตของตนด้วยการบำเพ็ญอานาปานสติสมาธิตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้เถิด ก็จะได้รับอานิสงส์อย่างที่พระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างแน่นอน แม้จะไม่ได้รับหมดทุกข้อ แต่อย่างน้อยก็มีความสุขสำราญเป็นเครื่องอยู่



---

๖๖ วินัยปิฎก มหาวิภังค์ ๑/๑๗๘.

หน้าว่าง